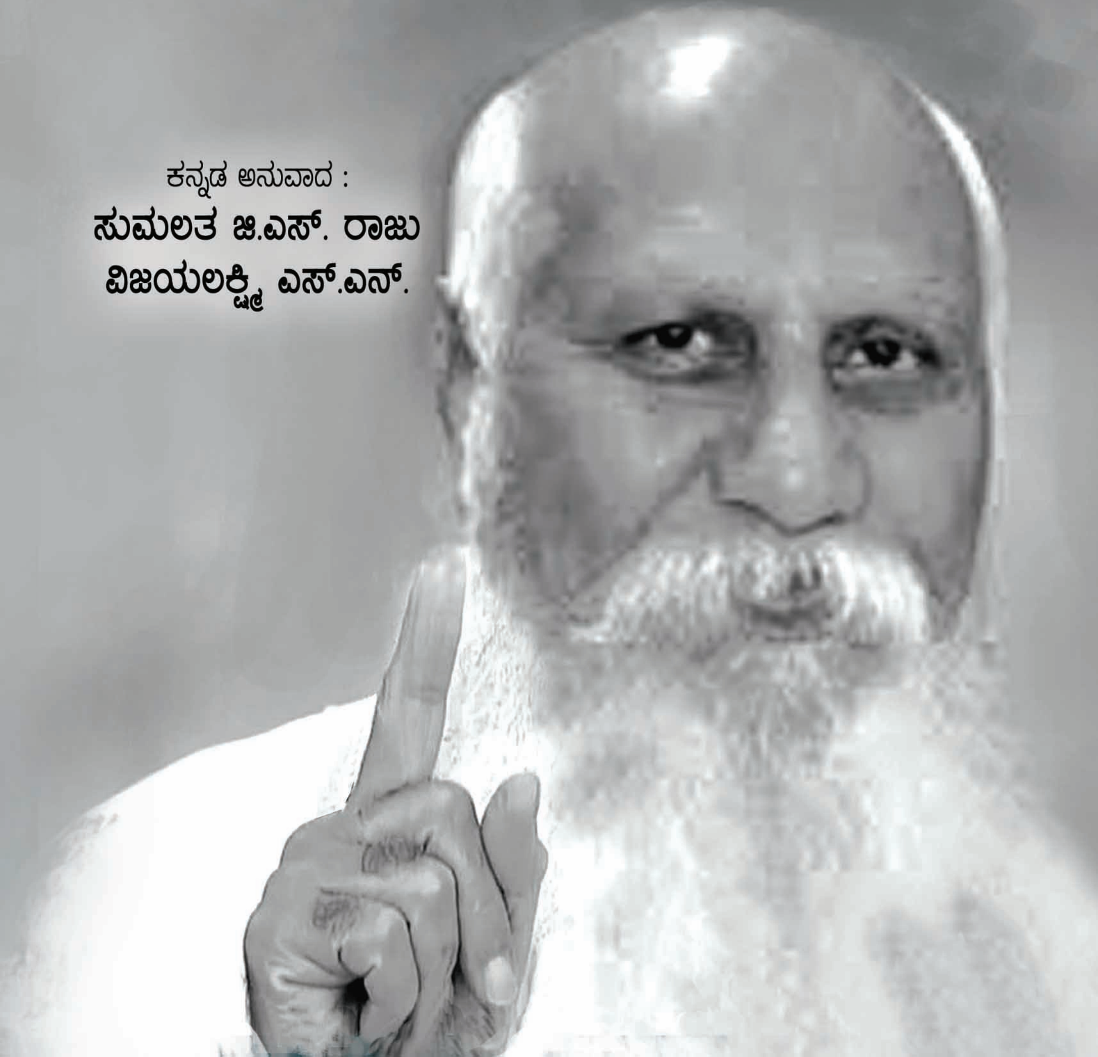
ಡಾ. ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳೊಂದಿಗೆ

ಗೈಡಿಂಗ್ ಏಕೆ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ?

ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವು



ಕನ್ನಡ ಅನುವಾದ :
ಸುಮಲತ ಜಿ.ಎಸ್. ರಾಜು
ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಸ್.ಎನ್.

"ಗೈಡಿಂಗ್" ಏಕೆ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ?

ಮೂಲ ರಚನೆ	: ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವು
ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದ	: ಸುಮಲತ ಜಿ.ಎಸ್. ರಾಜು
	ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಸ್. ಎನ್

ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್

ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,

ನಾರಾಯಣಪ್ಪಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 066

ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್

ಕೆಬ್ಬೆದೊಡ್ಡಿ ಗ್ರಾಮ, ಹಾರೋಹಳ್ಳಿ ಹೋಬಳಿ, ಕನಕಪುರ ರಸ್ತೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

Griding Yeke Dhyanavalla

Edited & Published by **Srirama Publications,** Sri Ramadhama Pyaramid Dyanakendra, Narayanappa Garden, Whitefiled, Bangalore - 560 066. **M.: 9449695503, 8050082689, 9886532204**

ಮೊದಲನೇ ಮುದ್ರಣ	:	2023
ಹಕ್ಕುಗಳು	:	ಪ್ರಕಾಶಕರು
ಪ್ರಕಾಶಕರು	:	**ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್** ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಪಿರಮಿಡ್ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ, ನಾರಾಯಣಪ್ಪಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು – 560 066 ಮೊ.: 9449695503, 9886532204
ಬಳಸಿದ ಕಾಗದ	:	70 ಜಿ.ಎಸ್.ಎಂ. ಮ್ಯಾಪಾಲಿಥೊ ಡೆಮಿ 1/8
ಪ್ರತಿಗಳು	:	1000
ಬೆಲೆ	:	100/– ರೂ
ಪುಟಗಳು	:	vi+107=113
ಮುಖಪುಟ	:	ಚಂದ್ರಕಾಂತ ಪಟ್ಟಣ
ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ	:	**ನಿರಂತರ ಸಾಯಿ ಕಮ್ಯೂನಿಕೇಷನ್ ಪ್ರೈ .ಲಿ** ಮೊ: 96328 12541

ಮುದ್ರಣ :

ಪೂರ್ಣಾ ಗ್ರಾಫಿಕ್ಸ್,

ಬೆಂಗಳೂರು 9844167475

ಸ್ವ-ಪರಿಚಯ

ನನ್ನ ಹೆಸರು ಎಚ್.ಎನ್.ಶ್ರೀನಿವಾಸ. ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಸಿವಿಲ್ ಇಂಜಿನಿಯರ್. ಪದವಿ ಪಡೆದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ, ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಸರ್ಕಾರಿ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಆ ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿ ನಿರಾಸಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ ನಾನು, 1990ರಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ವ್ಯವಹಾರವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪ್ರಯಾಣವು 1999ರಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎಸ್.ವೈ. ಅಂದರೆ, ಸಿದ್ಧಸಮಾಧಿ ಯೋಗ ಗುರೂಜಿಯವರಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. 2004ರಲ್ಲಿ ವೀರಾಂಜನೇಯ ದೇವಾಲಯವನ್ನು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ವೈಟ್‌ಫೀಲ್ಡ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ ಆಚರಣೆಗಳು ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಆಧ್ಯಾತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೆ ಒಲವು ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆ ನಾನು ಮತ್ತು ನನ್ನ ಪತ್ನಿ ಎಸ್.ಎನ್.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಸೇರಿ 2008ರಲ್ಲಿ ನಾವು ದೇವಾಲಯದ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀ ರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರ' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರವನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿದೆವು. ಇದನ್ನು ಸಿದ್ಧಸಮಾಧಿ ಯೋಗ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರಾದ ಡಾ.ಋಷಿ ಪ್ರಭಾಕರ್ ಗುರೂಜಿಯವರು ಉದ್ಘಾಟಿಸಿದರು. ಅಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎಸ್.ವೈ. ಶಿಕ್ಷಕರಿಂದ ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನ ತರಬೇತಿಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದ್ದೆವು. 2009ರಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪಿತಾಮಹ ಡಾ.ಸುಭಾಷ್ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ಧ್ಯಾನ ಅಧಿವೇಶನಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಕೇಂದ್ರಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದಾಗ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ'ವನ್ನು ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾದ ನಂತರ, ದಿನನಿತ್ಯದ ನನ್ನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಭ್ಯಾಸದ ಕಾಲಾವಧಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಪಿ.ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಂ.ನ ತತ್ವಸಿದ್ಧಾಂತದಲ್ಲಿ ಗುರು–ಶಿಷ್ಯರ ಕುರಿತಾದ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಅಂಶವು ನನ್ನ ಗಮನ ಸೆಳೆಯಿತು. 'ಯಾರೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಗುರುಗಳಲ್ಲ, ಯಾರೂ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಶಿಷ್ಯರೂ ಅಲ್ಲ, ಅವರಿಗೆ ಅವರೇ ಗುರುಗಳು. ಮಾಸ್ಟರ್ ಆಗಿ ಬದುಕಲು ಕಲಿಯಿರಿ, ಎಂದಿಗೂ ಶಿಷ್ಯರಾಗಿಯೇ ಇರಬೇಡಿ' ಎಂಬ ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮಾತುಗಳು ಆಧ್ಯಾತ್ಮದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. 2013ರಲ್ಲಿ ಪತ್ರೀಜಿಯವರು ನನಗೆ ಪಿರಮಿಡ್ ವ್ಯಾಲಿ ಇಂಟರ್‌ನ್ಯಾಷನಲ್ ಟ್ರಸ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಟ್ರಸ್ಟಿಯಾಗಿ ಸೇವೆ ಮಾಡುವ ಸದವಕಾಶವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದರು.

ಇದರಲ್ಲಿ ನನಗೆ 'ನಿತ್ಯಅನ್ನದಾನ ಸೇವೆ'ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ವಹಿಸಲಾಯಿತು. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮಾನವನು ಮಾಧವನಾಗಬೇಕಾದರೆ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಶ್ರದ್ಧೆ, ಆಸಕ್ತಿಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಾಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ 'ಸಸ್ಯಾಹಾರ', 'ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ', 'ಸಜ್ಜನ-ಸಾಂಗತ್ಯ, ಅಂದರೆ, ಸತ್ಸಂಗ' ಹಾಗೂ 'ಪಿರಮಿಡ್ ಶಕ್ತಿ ಬಳಕೆ' ಅವಶ್ಯಕ ಎಂದು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ನಿರಂತರ, ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಶಾರೀರಿಕ ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಪ್ರಶಾಂತತೆ, ಬುದ್ಧಿ-ವಿಕಾಸ, ಆನಂದದ ಜೀವನ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಲಭಿಸುವುದು. ಹೊಸ ಯುಗದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಕಟಿಸುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್' ಹೆಸರಿನ ಪುಟ್ಟ ಪ್ರಕಾಶನ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಆರಂಭಿಸಲಾಯಿತು. ಪತ್ರೀಜಿಯವರ ಮತ್ತು ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವ್ ರವರ ಆದೇಶದ ಮೇರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಕಾಶನದ ವತಿಯಿಂದ ಕೆಲವು ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದೆವು. ಕೆಲವು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಕನ್ನಡಕ್ಕೆ ಅನುವಾದಿಸಿ ಮುದ್ರಿಸಲಾಯಿತು. ಕೆಲವು ತೆಲುಗು ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಮರುಮುದ್ರಣ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ತೆಲುಗಿನ ಉತ್ತಮ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಕನ್ನಡದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮ ಸಾಧಕರಿಗೂ ದೊರಕಲೆಂದು ನಾವು ಇಂತಹ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ.

ತಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸಿಗಳು,

ಎಚ್.ಎನ್.ಶ್ರೀನಿವಾಸ
ಮತ್ತು
ಎಸ್.ಎನ್.ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ
ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು,
ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ

ಪರಿವಿಡಿ

1) ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 1

2) ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ "ನಿರ್ವಿಷಯ ಮನಃ ಧ್ಯಾನ" 5

3) ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ? ಏನೋ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ, ಏನೂ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು 6

4) ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ? "ನಿರ್ಗುಣಾರಾಧನೆ" 6

5) ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ? "ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು" 8

6) ಹಿರಿಯರು ರೂಪಾತೀತವಾದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. 10

7) "ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುವುದು" 11

8) "ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು" 12

9) ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಯೋಗಿಯಾಗುವುದು. 13

10) "ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು". 15

11) ಅಲೌಕಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ 15

12) ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಭೃಗುಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. 16

13) "ಸುಪ್ರಾ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್ ಸ್ಟೇಟ್" 21

14) ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು. 22

15) "ಹಿಂಸಾ ಚೋಡೋ! ಹಂಸಾ ಪಕಡೋ!" 24

16) ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ 'ಮೋಕ್ಷ ಮಾರ್ಗಗಳು' 24

17) ಹಿರಿಯರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? 28

18) "ಏಕಾಗ್ರತೆ – ಧ್ಯಾನ" 29

19) ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನಕ್ಕೂ – ಗೈಡಿಂಗ್‌ಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು. 33

20) ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ 35

21) ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು 35

22) ಸತ್ಯಸಾಯಿಬಾಬಾ 37

23) ಸಿಂಗಲ್ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್ – ಗ್ರೂಪ್ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್ 37

24) ಭಾವನ ಶ್ರೇಷ್ಠವಲ್ಲ, ಸತ್ಯವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ. 38

25) ಯೋಗಿಗಳ ಸಂದೇಶಗಳು 40
26) ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಪವಿತ್ರವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ 46
27) ಗೈಡಿಂಗ್ ಮೇಲಿರುವ ಸಂದೇಹಗಳು 48
28) ಗೈಡಿಂಗ್ ನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ 52
29) ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವವರು ಸಹ ಪತ್ರಿಯವರ ಶಿಷ್ಯರೇ ಅಲ್ಲವೇ? 53
30) ಪತ್ರಿಯವರೇ ಅಲ್ಲವೇ P.M.C.ಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. 54
31) ಗೈಡಿಂಗ್ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪತ್ರಿಯವರು ಏಕೆ ಖಂಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ? 57
32) ಗೈಡಿಂಗ್ ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಬಗ್ಗೆ 58
33) ವಿಧವಿಧವಾದ ಧ್ಯಾನಗಳು 66
34) ಇನ್ನರ್ ಜರ್ನಿ 66
35) "J.T.T.P."(Journey Towards True Path.) 68
36) ಕಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನ 68
37) ಕರ್ಮ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನೆ(ಶುದ್ಧಿ) ಧ್ಯಾನ –ಕರ್ಮ ವಿಪಾಕ ಧ್ಯಾನ. 69
38) ಮನಿ ಮೆಡಿಟೇಷನ್ 71
39) ಸಂಕಲ್ಪ ಧ್ಯಾನ 72
40) ಗುಡಾಕೇಶ 73

ಅನುಬಂಧ

1) ಆನಾಪಾನಸತಿ 78
2) ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ 91
3) ಅಪ್ಪೋದೀಪೋಭವ 92
4) ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿ 99

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ?

ಪತ್ರೀಜೀ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ನಾವು ಶ್ವಾಸದ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದಾಗಿ ಇರಬೇಕು.

ಇದನ್ನೇ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು ಪಾಳೀ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ “ಆನಾಪಾನಸತಿ” ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಅದರ ಅರ್ಥ..."ಆನಾ ಎಂದರೆ ಉಚ್ವಾಸ, ಅಪಾನ ಎಂದರೆ ನಿಶ್ವಾಸ, ಸತಿ ಎಂದರೆ ಒಂದಾಗಿ ಇರುವುದು.”

ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಉಚ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿ ಇರುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪತ್ರೀಜೀ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಹೀಗೆ “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಇರಿಸಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ. ಪತ್ರೀಜೀ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮೊದಲಿಗೆ ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಅಂದರೆ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತೇ “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಇರಿಸಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಯಾರಾದರೆ “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಇರಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ, ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ “ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಪತ್ರೀಜೀ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಗಮನವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ “ಅಧ್ಯಾಸ” ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ “ಅಧ್ಯಾಸವೇ” ಧ್ಯಾನವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೇ ಧ್ಯಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಕೇವಲ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನದ ಮೂಲಕವೇ ಯಾರಾದರೂ ಹೊಂದಬಲ್ಲರು. ಮತ್ತೊಂದು ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪತ್ರೀಜೀ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ? 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸು ಆದ್ದರಿಂದ, ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ, ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 'ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾದ ಸ್ಥಿತಿ' ಎಂದೂ ಸಹ ನಾವು ಹೇಳಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ 'ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿ, ಎಂದು ಸಹ ಹೇಳಬಹುದು.

ಇನ್ನೊಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ? 'ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾದ ಸ್ಥಿತಿ' ಎಂದೂ ಸಹ ಹೇಳಬಹುದು.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಇದನ್ನಾಧರಿಸಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ನೋಡಿ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾಸ್ಟರ್ ಎಂಬುವವರು ಯಾವುದೋ ಒಂದನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡವರು ಆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ?

1. ಯಾವ ನಾಮವೂ ಬೇಡ.

2. ಯಾವ ಮಂತ್ರವೂ ಬೇಡ.

3. ಯಾವ ರೂಪವೂ ಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ನಾಮ

ಏಕೆಂದರೆ? ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ದೈವದ ನಾಮವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಕೆಲವರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೃಷ್ಣಾ, ಕೃಷ್ಣಾ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ರಾಮಾ, ರಾಮಾ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಬಾಬಾ ಭಕ್ತರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಬಾಬಾ... ಬಾಬಾ... ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಅವರು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಆ ದೈವದ ನಾಮವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಂತ್ರ

ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಅವರ ಗುರುಗಳ ಹತ್ತಿರ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅವರ ಗುರುಗಳು ಅವರಿಗೆ ಒಂದು ಮಂತ್ರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಅದನ್ನೇ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಪಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ? ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳ ಹತ್ತಿರ ನಾನು ಮಂತ್ರೋಪದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆನು. ಹಾಗೆ ಗುರುಗಳ ಹತ್ತಿರ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು ಏನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆಂದರೆ? ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಗುರುಗಳು ಕೊಟ್ಟ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಜಪಮಾಲೆಯನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಮಣಿಗಳನ್ನು ತಿರುವುತ್ತಾ, ಅದೇ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ರೂಪ

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಅವರ ಗುರುಗಳ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ತಮ್ಮ ಇಷ್ಟ ದೈವದ ರೂಪವನ್ನು, ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ, ಕೆಳಗಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ... ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಗಮನಿಸಿದರೆ ಇಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅವರು ದೈವಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಅವರು, ಅವರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಯನ್ನು “ಜಪ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು “ಧ್ಯಾನ” ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪತ್ರಿಜೀ ಯಾವ ನಾಮವೂ ಬೇಡ. ಯಾವ ಮಂತ್ರವೂ ಬೇಡ. ಯಾವ ರೂಪವೂ ಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜಪಗಳು. ಏಕೆಂದರೆ? ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ನಾಮವನ್ನು ಜಪಿಸಿದರೆ 'ನಾಮ ಜಪ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಿದರೆ 'ಮಂತ್ರ ಜಪ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ರೂಪದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಟ್ಟರೆ 'ರೂಪ ಜಪ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅದೇರೀತಿ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸಿದರೆ 'ಗೈಡಿಂಗ್ ಜಪ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಜಪವೇ ಹೊರತು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಒಂದೇ ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ ಹೊರತು, ಬೇರೆ ಯಾವುದೂ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ.

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೇನೇ ಧ್ಯಾನ

ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ "ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮಾಡುವ ಸಾಧನಗಳೆಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೇನೇ ಧ್ಯಾನ"ವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ! ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು, ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ.

ಅದೇರೀತಿ ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಈ ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು, ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು 'ಮಾತಿನ ಜಪ' ಆಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, 'ಧ್ಯಾನ' ಆಗುವುದಿಲ್ಲ, ಅದು "ಗೈಡಿಂಗ್ ಜಪ". ಅಂದರೆ ಇವರೆಲಾ"GUIDING MEDITATION" ಅಲ್ಲ "GUIDING JAPAM" ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಜಪದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಲಾರರು. ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬಂದಷ್ಟು ಲಾಭಗಳು ಜಪದಲ್ಲಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ! ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಲೆಕ್ಕ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ? ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಯಾರಾದರೂ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು (COSMIC ENERGY) ಹೊಂದಬಲ್ಲರು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪತ್ರೀಜಿ ಯಾವ ನಾಮವೂ ಬೇಡ, ಯಾವ ಮಂತ್ರವೂ ಬೇಡ, ಯಾವ ರೂಪವೂ ಬೇಡ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಯಾವುದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದು ಅರ್ಥವಾಗದವರು, ಅವುಗಳ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲದೇ, 'ಮಾತುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ಮಾತಿನ ಜಪ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾ 'ಗೈಡಿಂಗ್ ಮೆಡಿಟೇಷನ್' ಎಂದು ಹೆಸರಿಟ್ಟು, ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಜಪವೇ ಹೊರತು, ಧ್ಯಾನವಲ್ಲವೆಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಏಕೆಂದರೆ? ನಾವು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ನಮ್ಮ ಶ್ರಮ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಬಾರದು. ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ನಷ್ಟ ಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ನಾವು ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಫಲಿತಾಂಶ ಬರಬೇಕು. ಫಲಿತಾಂಶ ಬಾರದ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ವಿವೇಕವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪಯೋಗಿಸಿ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಏನೋ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ನಂತರ 'ಏನೂ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು'ಅಂದರೆ ಶರೀರ, ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಷ್ಟ ಹೊಂದುವುದು ನಾವೇ. ಫಲಿತಾಂಶವಿಲ್ಲದ ಸಾಧನೆ ವ್ಯರ್ಥ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜೀ ಹೇಳಿದಂತೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇರಿಸೋಣ. ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೋಣ.

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ "ನಿರ್ವಿಷಯ ಮನಃ ಧ್ಯಾನ"



ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? "ನಿರ್ವಿಷಯ ಮನಃ ಧ್ಯಾನ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವಿಷಯಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಇರುತ್ತವೆ? ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಲಸ ಏನೆಂದರೆ ಆಲೋಚಿಸುವುದೇ! ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿದಂತೆಯೇ ಲೆಕ್ಕ. ಕಾರಣ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಲಸವೇನೆಂದರೆ? ಆಲೋಚಿಸುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇರಬಲ್ಲ ಮಾರ್ಗವೇ ಪತ್ರೀಜಿ ಬೋಧಿಸಿದ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ? ಏನೋ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ, ಏನೂ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು.

ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾನವನು ಏನೇ ಮಾಡಿದರೂ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದಲೇ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ, ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಏನೂ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು. ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು. 1. ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, 2. ಅಂತರೇಂದ್ರಿಯ.

1. ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳು.

ಎ) ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಬಿ) ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು.

ಎ) ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು:–ಇವು ಐದು. 1) ಕೈಗಳು, 2) ಕಾಲುಗಳು, 3) ಬಾಯಿ, 4) ಮಲದ್ವಾರ, 5) ಮೂತ್ರದ್ವಾರ.

ಬಿ) ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು:– ಇವು ಐದು. 1. ಕಣ್ಣುಗಳು, 2. ಮೂಗು, 3. ನಾಲಿಗೆ, 4. ಚರ್ಮ, 5. ಕಿವಿಗಳು.

2. ಅಂತರ್ ಇಂದ್ರಿಯ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು.

ಮಾನವನ ಏನೂ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು ಎಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದಾಗಲೀ, ಅಂತರೇಂದ್ರಿಯವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಗಲೀ ಏನೂ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದು. ಅಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಂತರೇಂದ್ರಿಯವಾದ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು. ಇಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು, ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಅಂತರ್ ಇಂದ್ರಿಯವಾದ ಮನಸ್ಸೇ ನಾವು ಹೇಳಿದಂತೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊಂದುವ ಮಾರ್ಗವೇ ಪತ್ರೀಜಿ ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ. ಈ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದ ಮೂಲಕ ಯಾರಾದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಏನೂ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಬಹುದು ಅಂದರೆ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ? "ನಿರ್ಗುಣಾರಾಧನೆ"

ಏನೋ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಸಗುಣಾರಾಧನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಏನೂ ಮಾಡದೇ ಇರುವುದನ್ನು ನಿರ್ಗುಣಾರಾಧನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ ಗುಣ ಎಂಬುದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ

ದೈವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಅದು ಸಗುಣಾರಾಧನೆ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಹಾಗೆ ಇಷ್ಟದೈವದ ನಾಮವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಿದರೂ, ಗುರೂಪದೇಶದ ಮೂಲಕ ಹೊಂದಿದ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಜಪಿಸಿದರೂ, ಇಷ್ಟ ದೈವದ ರೂಪವನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗಿಂದ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಊಹಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಅದು ಸಗುಣಾರಾಧನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮಾಡುವ ಸಗುಣಾರಾಧನೆಯನ್ನು ಜಪ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಭಗವಂತನು ನಿರಾಕಾರ, ನಿರ್ಗುಣ ಸ್ವರೂಪನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ಮಾನವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ದರ್ಶಿಸುವುದಾಗಲೀ, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಾಗಲೀ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೂ, ದರ್ಶಿಸಬೇಕಾದರೂ ನಿರ್ಗುಣಾರಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರು ಮಾತ್ರ ನಿರ್ಗುಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಬಲ್ಲರು. ದೈವವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

ಶ್ಲೋಕ : ತ್ರೈಗುಣ್ಯ ವಿಷಯಾ ವೇದಾ ನಿಸ್ತ್ರೈಗುಣ್ಯೋ ಭವಾರ್ಜುನ ।

ನಿರ್ದ್ವಂದ್ವೋ ನಿತ್ಯಸತ್ವಸ್ಥೋ ನಿರ್ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಆತ್ಮವಾನ್ ॥ (ಭ.ಗೀ.2–45)

ತಾ:–ಅರ್ಜುನ ವೇದಗಳು ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಕಗಳಾದ ಸಂಸಾರದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ನೀನು ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದವನಾಗಿಯು, ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಇಲ್ಲದವನಾಗಿಯೂ, ನಿರಂತರವು ಶುದ್ಧ ಸತ್ವವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವನಾಗಿಯು, ಯೋಗಕ್ಷೇಮಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಲ್ಲದವನಾದ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾಗು ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ತ್ರಿಗುಣಗಳು ಎಂದರೆ ತಮೋಗುಣ, ರಜೋಗುಣ, ಸತ್ವಗುಣ. ಈ ಮೂರುಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ನಿರ್ಗುಣದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ಅಂದರೆ ಗುಣಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಈ ಮೂರು ಗುಣಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಇದನ್ನಾದರಿಸಿ "ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದರೆ ತ್ರಿಗುಣಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಂತೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿದರೇನೇ ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಿದಂತೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು".

ಆದರೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದಂತೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿದರೆ ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ದಾಟಬಲ್ಲರು, ನಿರ್ಗುಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಬಲ್ಲರು. ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವರೇ ಭಗವಂತನ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಬಲ್ಲರು.

ಆದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರವೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ಜಯಿಸಲಾರರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಾರಣ.

ಸಗುಣಾರಾಧನೆ ಎಂದರೆ 'ಅಸತ್ಯವನ್ನು' ಆರಾಧಿಸುವುದು. ಆದರೆ ನಿರ್ಗುಣಾರಾಧನೆ ಎಂದರೆ 'ಸತ್ಯವಾದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನು' ಆರಾಧಿಸುವುದು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪತ್ರೀಜಿ ತನ್ನ 18 ಆದರ್ಶ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 14ನೆಯ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? "ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆ ಬೇಡ, ಸತ್ಯರಾದನೆಯನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು"ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ವಿಗ್ರಹ ಎಂಬುದು ಅಸತ್ಯ. ವಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ ರೂಪವಿದೆ, ಕಪ್ಪು, ಬಿಳುಪು ಎಂಬ ಗುಣವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪತ್ರೀಜಿ ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆ ಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಅಂದರೆ ಅಸತ್ಯ ಆರಾಧನೆ ಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ರೂಪಾತೀತವಾದ, ನಿರ್ಗುಣವಾದ, ಸತ್ಯವಾದ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅದಕ್ಕೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ಇರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಅಸತ್ಯ ಆರಾಧನೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ "ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು"

ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನುಆಶ್ರಯಿಸುವುದು.

ಮೊದಲಿಗೆ ಸತ್ಯವೆಂದರೆ ಏನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸತ್ಯಎಂದರೆ? ಯಾವುದಾದರೆ ನಿತ್ಯವಾದದ್ದೋಅದೇ ಸತ್ಯ.

ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವುದು ನಿತ್ಯವಾದದ್ದು?

ಅಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೆ ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದೋ ಅದೇ ನಿತ್ಯವಾದದ್ದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವುದು ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು?

ಯಾವುದಾದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆಯೋ! ಅದೇ ಶಾಶ್ವತವಾದದ್ದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವುದು ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುತ್ತದೆ?

ಅಂದರೆ ಯಾವುದಾದರೆ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲವೋ! ಬದಲಾಗದೋ! ಅದೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವುದು ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ?

ಅಂದರೆ ಕಾಲ ಬದಲಾದರೂ, ಯುಗಗಳು ಬದಲಾದರೂ ಬದಲಾಗದೇ ಇರುವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದದೇ ಇರುವುದು.

ಹಾಗಾದರೆ ಇಂತಹ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದಕ್ಕೆ ಇವೆ?

ಅಂದರೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಅದೇ ಭಗವಂತನು. ಆ ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಆತ್ಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮವೇ ಸತ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗಾದರೆ ಸತ್ಯವಾದ ಆತ್ಮ, ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನು ಎಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾನೆ?

ಭಗವದ್ಗೀತೆ 10ನೇ ಅಧ್ಯಾಯದಲ್ಲಿ 20ನೆಯ ಶ್ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಶ್ಲೋಕ : ಅಹ ಮಾತ್ಮಾ ಗುಡಾಕೇಶ ಸರ್ವಭೂತಶಾಯಸ್ಥಿತಹಃ ॥

ಅಹಮಾದಿಶ್ಚ ಮಧ್ಯಂ ಚ ಭೂತಾನಾ ಮಸ್ತ ಏವ ಚ ॥ (ಭ.ಗೀ.10– 20)

ತಾ:– ಓ ಅರ್ಜುನಾ! ಸರ್ವ ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿತವಾಗಿರುವ 'ಆತ್ಮ'ವು ನಾನೇ. ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಆದಿ ಮಧ್ಯ ಅಂತ್ಯಗಳು ನಾನೇ ಆಗಿದ್ದೇನೆ.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ ಅಂದರೆ? ನಾನೇ ಆತ್ಮ, ಸಮಸ್ತ ಜೀವಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾನೇ ಇದ್ದೇನೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳು, ಪಕ್ಷಿಗಳು, ಜಲಚರಗಳು, ಪ್ರಾಣಿಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರತಿ ಮಾನವನಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ನಾನೇ ಇದ್ದೇನೆ ಎಂದು ಭಗವಂತನೇ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವರಾದ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಶರೀರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಸತ್ಯವಾದ ಆತ್ಮ ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನು ಇದ್ದಾನೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂತಹ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದೇ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ? ಮಾನವ ಎಂದರೆ ಶರೀರಒಂದೇಅಲ್ಲ, ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಕಾಣಿಸದ ಮನಸ್ಸು ಇದೆ, ಮನಸ್ಸೇ ಅಲ್ಲದೇ ಆತ್ಮವೂ ಸಹ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವ ಎಂದರೆ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ದೈವ ಮೂರು ಸೇರಿವೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮಾನವ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಮನಸ್ಸಿದೆ. ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಆತ್ಮವಿದೆ, ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನು ಇದ್ದಾನೆ. ಅಂತಹ ಭಗವಂತನನ್ನು ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನುಆಶ್ರಯಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೇ ಪತ್ರೀಜಿ ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನ.

ಯಾವಾಗ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಕೈಗಳು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೋ! ನಮ್ಮ ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಮ್ಮ ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಇಟ್ಟು ಕೊಂಡವರಾಗುತ್ತೇವೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಹೋದಂತೆ. ತಕ್ಷಣವೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತು ಹೋಗಿದ್ದೇವೆ ಹೊರತು, ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಸತ್ಯ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿಲ್ಲ.

ಆಗ ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡಿ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ

ಗಮನ" ಇಡುತ್ತಾ...ಇಡುತ್ತಾ... ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಯಾವಾಗ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತವೆಯೋ! ಆಗ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತೆ. ಆಗ ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಹೋದಂತೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು "ಆತ್ಮವೇ" ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು "ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ" ಇದ್ದಂತೆಅಂದರೆ "ಸತ್ಯ"ದೊಂದಿಗೆಇದ್ದಂತೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದಂತೆ, ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದಂತೆ. ಹಾಗೆ ಸತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದೇ ಧ್ಯಾನ.

ಅದಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದಂತೆ ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡೆವು. ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವುದು, ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಇಡುವುದು. ಅಂತಹವರು ನಿಧಾನ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆತ್ಮಕ್ಕೆಅಂದರೆ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಹತ್ತಿರ ವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹತ್ತಿರವಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ದಿನಗಳಗಟ್ಟಲೆ, ತಿಂಗಳುಗಳಗಟ್ಟಲೆ, ವರ್ಷಗಳ ಗಟ್ಟಲೆ ಇದ್ದವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಭಗವತ್ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಭಗವಂತನ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ "ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಭಗವತ್ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದು"ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಅಂತಿಮವಾಗಿ ಅವರು ತಾನೇ ಆ ಭಗವಂತನೆಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ಅಂದರೆ "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ"ಎಂಬ ವೇದವಾಕ್ಯವನ್ನು ಅನುಭವದೊಳಗೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನವನ್ನು ಧನ್ಯವಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರನ್ನೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರು ದೇವರೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂಬುದು "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿದವರಿಗೇ ಸಾಧ್ಯ. ಅಷ್ಟೇಹೊರತು ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ "ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿದವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ? ಅವರು ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿ ಒಳಗೆ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮದ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ, ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗಲಾರರು.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಾರಣ. ಏಕೆಂದರೆ? ಭಗವಂತನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸುವುದೇ 'ಧ್ಯಾನ'. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪತ್ರೀಜಿ "ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿರಿಯರು ರೂಪಾತೀತವಾದ
ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ? 'ಭಗವಂತ ಅಂದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮ' ರೂಪಕ್ಕೆ ಅತೀತನು. ರೂಪ ಅಂದರೆ

ಆಕಾರ, ಅದಕ್ಕೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಆಕಾರ ಅಂದರೆ ರೂಪವಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ರೂಪತೀತವಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ! ರೂಪ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ರೂಪತೀತವಾದ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಂದರೆ “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕಾರಣ “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಮಾತ್ರವೇ ಮಾನವನನ್ನು ರೂಪಾತೀತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ, ಅಂದರೆ ರೂಪಕ್ಕೆ ಅತೀತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಸಬಲ್ಲದು ಆದ್ದರಿಂದ.

ಕಾರಣ ಜಪದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ! “ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೇನೇ ಧ್ಯಾನ”.

ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇರಿಸಬಲ್ಲ ಮಾರ್ಗವೇ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'. ಕಾರಣ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಇರುವುದರಿಂದ.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ?

“ಬಾಯಿಯೊಳಗಿನ ಮೌನ.. ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗಿನ ಶೂನ್ಯ.. ಅದರ ಹೆಸರು ಧ್ಯಾನ! ಶ್ವಾಸವೇ ಮಾರ್ಗ!”ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಮಾತೇ ಮಾರ್ಗವೆಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ, ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಅಷ್ಟು ಅನುಬಂಧ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು ಏನೆಂದರೆ? ಗೈಡಿಂಗ್ ನಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರ ನಿಲ್ಲುತ್ತೇವೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ಉಳಿದದ್ದೆಲ್ಲವೂ ಅಸತ್ಯವೇ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಅಸತ್ಯವೇ! ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪತ್ರೀಜೀ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಡಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದರೆ ಅದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ. ಅದಕ್ಕೇ ನಾನು ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

“ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವುದು”

ಇನ್ನು ನಾವು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ? ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವುದು. ಅಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ನಾವು ಹೇಳಿಕೊಂಡಂತೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಅಂದರೆ ಬಾಹ್ಯ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಾದ ಐದು ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಐದು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಇವುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಂತರ್

ಇಂದ್ರಿಯವಾದ ಮನಸ್ಸು.

ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವುದು ಎಂದರೆ ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಿಗೂ ಅತೀತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುವುದು. ಹಾಗಾದರೆ ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಂತಹ ಇಂದ್ರ್ಯಾತಿತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದವರು ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಬಲ್ಲರು. ಅವರು ಈ ಕಣ್ಣುಗಳಿಂದ ನೋಡಲಾರದ ಲೋಕಗಳನ್ನು ದಿವ್ಯನೇತ್ರ ಅಂದರೆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ನೋಡಬಲ್ಲರು.

ಈ ಶರೀರದಿಂದ ಹೋಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದ ಲೋಕಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಹೋಗಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ನೋಡಬಲ್ಲರು, ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್‌ಅನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಬಲ್ಲರು. ಅವರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಬಲ್ಲರು.

ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಾನವರು ಮಾಡಲಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಲ್ಲರು, ನೀರಿನ ಮೇಲೆ ನಡೆಯಬಲ್ಲರು, ಇತರರು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಏನು ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು, ಮಹಿಮೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಬಲ್ಲರು.

ಅತೀಂದ್ರೀಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪಿದವರು ಈ ವಿಧವಾದ ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಬಲ್ಲರು ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿಗಳು ಇರುವವರನ್ನು ಲೋಕದಲ್ಲಿ ದೇವರು ಎಂದು ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಅಂತಹ ಅತೀಂದ್ರಿಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಂದರೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಬೋಧಿಸಿದ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ತಲುಪ ಬಲ್ಲರು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕೇ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ನಾನು ಹೇಳಲು ಕಾರಣ.

"ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು"

ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ರಾಜಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವುದು.

ಯೋಗವೆಂದರೆ ಒಂದಾಗುವುದು, ಅಂದರೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಇರುವುದು ಯಾವುದರೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಯೋಗವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸಂಗೀತದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿದ್ದರೆ 'ನಾದಯೋಗ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ! ಅಂದರೆ ಆಸನಗಳನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ 'ಹಠಯೋಗ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಪುಸ್ತಕಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ 'ಜ್ಞಾನಯೋಗ' 'ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹೆಂಡತಿಯೊಂದಿಗೆ ಆಗಲಿ, ಗಂಡನೊಂದಿಗೆ ಆಗಲಿ, ಮಕ್ಕಳೊಂದಿಗೆ ಆಗಲಿ ಒಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ 'ಸಂಸಾರಯೋಗ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಯಾವುದರೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿದ್ದರೆ ಆ ಯೋಗವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದವನು ರಾಜ ಆದ್ದರಿಂದ, ಎಲ್ಲಾ ಯೋಗಗಳಿಗಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಯೋಗ 'ರಾಜಯೋಗ'. ಹಾಗಾದರೆ ಯಾವುದನ್ನು 'ರಾಜಯೋಗ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ?

ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದವನು ಪರಬ್ರಹ್ಮ. ಕಾರಣ ಆತನೇ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ, ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಆಧಾರವಾದವನು, ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ಮೂಲವಾದವನು, ಸೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವವನು. ಅಂತಹ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನೇ ಆತ್ಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಆತ್ಮ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲಿಯೂ ಇದೆ.

ಅಂತಹ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು 'ರಾಜಯೋಗ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತಹ ಶ್ರೇಷ್ಠ 'ರಾಜಯೋಗ' ಪತ್ರೀಜಿ ಬೋಧಿಸಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನದ' ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಷ್ಟೇಹೊರತು ಗೈಡಿಂಗ್ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಗೈಡಿಂಗ್ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೇ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಾಟುವುದಿಲ್ಲ. ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಅಂದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಸೇರಲಾರರು, ಪರಬ್ರಹ್ಮನೊಂದಿಗೆ ಇರಲಾರರು. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗೈಡಿಂಗ್ ಧ್ಯಾನ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಕಾರಣ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಯೋಗಿ ಆಗುವುದು.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನರು ಯೋಗಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತನವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕದ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ಲೋಕ : ತಪಸ್ವಿಭ್ಯೋ ಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ಜ್ಞಾನಿಭ್ಯೋ ಪಿ ಮತೋ ಧಿಕಃ ।

ಕರ್ಮಿಭ್ಯ ಶ್ಚಾಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ತಸ್ಮಾದ್ ಯೋಗೀ ಭವಾರ್ಜುನ ॥

(ಭ.ಗೀ. 6–46)

ತಾ:– ತಪಸ್ವಿ (ಜಪ, ತಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನು) ಗಿಂತ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದವನು, ಜ್ಞಾನಿ(ಪುಸ್ತಕ ಜ್ಞಾನ, ಪಂಡಿತ ಜ್ಞಾನ)ಗಿಂತ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದವನು. ಕರ್ಮಗಳನ್ನು (ನಿತ್ಯ, ನಿಯಮಿತ ಕರ್ಮಗಳು, ಯಜ್ಞ,ಯಾಗಾದಿ ಕರ್ಮಗಳು) ಮಾಡುವವನಿಗಿಂತಲೂ

ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅರ್ಜುನಾ ಧ್ಯಾನ ಯೋಗಿಯಾಗು!

ಎಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಗೀತೆಯ ಮೂಲಕ ಯೋಗಿಯ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಅರ್ಜುನನನ್ನು ಸಹ ಯೋಗಿಯಾಗು ಎಂದೇ ಬೋಧಿಸಿದರು.

ಹಾಗಾದರೆ ಯೋಗಿ ಯಾರು? ಏನು ಮಾಡಿದರೆ ಯೋಗಿ ಆಗಬಲ್ಲರು? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವನೇ ಯೋಗಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಯಾವುದು? ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಿತಾಮಹನು, ಯೋಗಾಚಾರ್ಯರು, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಗುರುವಾದವರು ಆದ ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಏನೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ?

"ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದೇ ಯೋಗವೆಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಚಿತ್ತ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸು, ವೃತ್ತಿಗಳು ಎಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ನಿರೋಧವೆಂದರೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುವುದು. ಅಂದರೆ ಯಾರಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರೋ! ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ! ಅವನೇ ಯೋಗಿ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ, ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇರಬಲ್ಲ ಮಾರ್ಗವೇ ಪತ್ರೀಜಿ ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನ. "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದ ಮೂಲಕ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಂದರೆ

ಯೋಗಿಗಳು ಹೇಳಿದ ಧ್ಯಾನವೇ – ಮಾಡಿದ ಧ್ಯಾನವು



ಧ್ಯಾನ ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸದಿಂದ ಧ್ಯಾಸ

ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೇರಬಹುದು. ಹಾಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡವನೇ ಯೋಗಿ.

ಆದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅವರು ಚಿತ್ತ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರವೇ ಉಳಿದು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಲಾರರು. ಅಂತಹವರು ಎಂದಿಗೂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಯೋಗಿಯಾಗಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಯೋಗಿಯಾಗುವ ಅವಕಾಶವಿಲ್ಲ. ಅದು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದವರಿಗೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

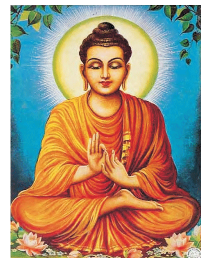
ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

"ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು"

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಇದು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ? ಮೊದಲಿಗೆ ನಾವು ಯಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾವು ದೇಹವಲ್ಲ, ನಾವು ಆತ್ಮಗಳು. ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಇರುವುದು. ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಬೇಕಾದರೆ? ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಬೇಕೆಂದರೆ? "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ.

ನಾವು ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದ ಮೂಲಕ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆ ಇಲ್ಲದ, ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತೇವೆ ಎಂದು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಆತ್ಮ ಒಂದೇ! ನಾವು ಆತ್ಮ ಆದ್ದರಿಂದ, ಅದೇ ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಸುವಂತಹದ್ದೇ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ'.

ಅಷ್ಟೇಹೊರತು ಗೈಡಿಂಗ್ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರವೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ನಮ್ಮ ಸಹಜ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಲಾರೆವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಯಾವ ವಿಧದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.



ಅಲೌಕಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಧ್ಯಾನ

ಲೌಕಿಕ ಅಂದರೆ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಅಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು.

ಅಲೌಕಿಕ ಅಂದರೆ ಲೌಕಿಕವಲ್ಲದ್ದು. ಅಂದರೆ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ

ಸಂಬಂಧವಿಲ್ಲದ್ದು ಅಂದರೆ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು.

ಅಂತಹ ಅಲೌಕಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಒಂದು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಹೊಂದಬಲ್ಲೆವು ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಇರಬಲ್ಲೆವು.

ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ! ಅಲೌಕಿಕವಾದ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇರುವಂತಹದ್ದೇ ಧ್ಯಾನ. ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಇರುವಂತಹದ್ದೇ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಆಗಲೇ ನಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದು, ಗುಣಗಳು ಬದಲಾಗುವುದು. ಕೆಟ್ಟದ್ದು ಹೋಗುವುದು, ಕರ್ಮಗಳು ರಹಿತವಾಗುವುದು, ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದು, ಇಂತಹವು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪತ್ರಿಜಿಯವರು ಯಾವ ನಾಮವೂ ಬೇಡ, ಯಾವ ರೂಪವೂ ಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕಾರಣ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಲೌಕಿಕ ಆದ್ದರಿಂದ.

ಗೈಡಿಂಗ್ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟುಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೂ ಮಾತಿನ ಮೇಲೆಯೇ ಗಮನ ಇರುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಲೌಕಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನರು ಭೃಗುಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ಭೃಗುಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನರು ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕದ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.



ಶ್ಲೋಕ : ಸಮಂ ಕಾಯ ಶಿರೋಗ್ರೀವಂ ಧಾರಯ ನ್ನಚಲಂ ಸ್ಥಿರಃ।

ಸಂಪ್ರೇಕ್ಷ್ಯ ನಾಸಿಕಾಗ್ರಂ ಸ್ವಂ ದಿಶಶ್ಚಾನವಲೋಕಯನ್ ॥ (ಭ.ಗೀ.6–13)

ತಾ:–ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ಶರೀರ, ಕಂಠ, ಶಿರಸನ್ನು ಸಮವಾಗಿರಿಸಿ, ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೋಡದಂತೆ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವವನಾಗಿ ನಾಸಿಕಾಗ್ರದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕೋ? ಧ್ಯಾನ ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೋ? ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಹೇಳಿರುವುದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಅದ್ಭುತವಾದ ವಿವರಣೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಪತ್ರೀಜಿ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? "ಸಮಂಕಾಯ ಶಿರೋಗ್ರೀವಂ"ಅಂದರೆ ಶರೀರ,, ಕಂಠ, ಶಿರಸನ್ನು ಸಮವಾಗಿ ಇರಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಇರಿಸಿ ಎಂದಲ್ಲ. ಅವರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? ಕಾಯ ಎಂದರೆ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು, ಶಿರ ಎಂದರೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿರುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಗ್ರೀವಂ ಅಂದರೆ ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳು, ಆಲೋಚಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು, ಮಾತನಾಡುವ ಮಾತುಗಳು ಒಂದೇ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಇರಬೇಕು. ಅಂದರೆ 'ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿ'ಯನ್ನು ಹೊಂದಿರಬೇಕು. ಎಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಒಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ, ಮಾತನಾಡುವ ಮಾತುಗಳು ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ, ಆಲೋಚಿಸುವ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ಇರಬಾರದೆಂದು ಇದರ ಅರ್ಥ. ಇನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಯಾವುದನ್ನು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ಹೇಳುತ್ತೇವೆಯೋ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನಾಧರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿ ಇರಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನ್ ಇನ್ನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? ಹಾಗೆ ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ದಿಕ್ಕುಗಳನ್ನು ನೋಡದೆ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವವನಾಗಿ, ನಾಸಿಕಾಗ್ರದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ? ಮೊದಲಿಗೆ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು, ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು, ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ನಂತರ ಮನಸ್ಸು ಹಲವು ವಿಧಗಳಾಗಿ ಓಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ಎಷ್ಟೋ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಅಂದರೆ ವಿಧವಿಧವಾಗಿ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಇರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಆಲೋಚಿಸುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಮರಳಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಬೇಕು.

ಆಗ ಪುನಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಆಗ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪುನಹ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ... ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ... ನಿಧಾನವಾಗಿ... ನಿಧಾನವಾಗಿ... ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ... ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ... ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ... ಒಂದು ಹಂತದಲ್ಲಿ... ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ವಿಷಯವಾಗುತ್ತೆ ಹಲವು ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಓಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಯಾವ ದಿಕ್ಕಿನ ಕಡೆಗೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಯಾವ ದಿಕ್ಕನ್ನು ನೋಡುವುದಿಲ್ಲ, ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದವರಾಗುತ್ತೇವೆ.

ಅವರು ಇನ್ನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ “ನಾಸಿಕಾಗ್ರದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ”. ಇಲ್ಲಿ ನಾಸಿಕಾಗ್ರ ಎಂದರೆ ಮೂಗಿನ ಕೊನೆಯ ಭಾಗವಲ್ಲ. ಎರಡು ಕಣ್ಣಿನ ಉಬ್ಬುಗಳ ನಡುವೆ ಇರುವ ಭಾಗ, ಇದನ್ನೇ ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಭ್ರೂಮಧ್ಯವೇ ನಾಸಿಕಕ್ಕೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ. “ಅಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು”ಅಂದರೆ ಅಂತರ್ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು ಎಂದರ್ಥ.

ಇದು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇಡುವುದರಿಂದಲೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಇರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದೇಹಗಳು ಇವೆ. ಏಕೆಂದರೆ? ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಇರಿಸಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದಂತೆಯೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಅದು 'ಧ್ಯಾನ' ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ನೆನಪಿಡಿ “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಇರಿಸಿದರೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಿದರೇನೇ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಂತೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ.

ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗಬೇಕು, ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲ ನಿಲ್ಲಬೇಕು, ಅದುವೇ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ. ಆಗಲೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ. ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ನೀಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬಾರದು, ಅದೇ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ.

ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ ಸುಲಭವಾದ ಏಕೈಕ ಮಾರ್ಗ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಒಂದೇ. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಬೇಕಾದದ್ದೇ. ಅಂದರೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ ಹೊಂದಲು ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗ.

ಅಂದರೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಎಂಬುದು ಮಾರ್ಗವೇ ಹೊರತು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ವಿರಿಸಿದರೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ... ಮಾಡುತ್ತಾ... ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ ನಂತರ ಯಾರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ಅವರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯ ಇರುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಸಮಯ ಇರುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೆ ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು, ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಇರುವವರು ಸಹ ಇದ್ದಾರೆ. ಇದೆಲ್ಲ ಅವರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಶ್ರಮವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಪ್ರಯತ್ನವನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಅವರು ಪಾಲಿಸುವ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ, ಅವರ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಏನೇ ಆದರೂ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ಇರಿಸಿದಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಹಲವು ವಿಧವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಇರಿಸಿದರೇನೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ.

ಭ್ರುಗು(ಭ್ರುಕುಟಿ) ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸಬೇಕು

ಭ್ರುಗು ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇರಿಸುವುದು ಎಂದರೆ ಏನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಹಾಗಾದರೆ ಅಂತಹ ಸ್ಥಿತಿ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದ ಮೂಲಕ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆಯೋ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನಿಸಿ ಯಾರಾದರೂ ಕೋಪದಲ್ಲಿದ್ದರೆ! ಉದ್ರೇಕದಲ್ಲಿದ್ದರೆ! ಆವೇಶದಲ್ಲಿದ್ದರೆ! ಅವರ ಶ್ವಾಸ ವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಇತರರಿಗೂ ಸಹ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅದೇ ಅವರು ಶಾಂತವಾಗಿ, ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿ ಇದ್ದರೆ ಅವರ ಶ್ವಾಸ ನಿಧಾನವಾಗಿ

ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇದನ್ನಾಧರಿಸಿ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿಗೂ, ಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧ ಇದೆ ಎಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಉದ್ರೇಕದಲ್ಲಿರುವಾಗ ಶ್ವಾಸ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು, ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ ಶ್ವಾಸ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯಾರಿಗಾದರೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನೀವು ಹೊಸದಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೀರಾ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮೊದಲಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ನಿಶ್ವಾಸ ಅಂದರೆ ನೀವು ಹೊರಗೆ ಕಳುಹಿಸಿದ ಗಾಳಿ ನಿಮ್ಮ ನಾಭಿಯವರೆಗೂ ಬಂದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಹಾಗೆ ನೀವು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡಿ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ... ನಿಧಾನವಾಗಿ... ಕೆಲವು ಗಂಟೆಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸುತ್ತೀರ. ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಾಂತವಾಯಿತು ಎಂದರ್ಥ. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ನಿಶ್ವಾಸ ನಿಮ್ಮ ಎದೆಯವರೆಗೂ ಬಂದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಹಾಗೇ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಇನ್ನಷ್ಟು ಶಾಂತಿಸುತ್ತದೆ.

ಆಗ ನಿಮ್ಮ ನಿಶ್ವಾಸ ಕಂಠದವರೆಗೂ ಬಂದು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇನ್ನಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ನಿಮ್ಮ ನಿಶ್ವಾಸ ಬಾಯಿಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ, ನಂತರ ಮೂಗಿನ ಹತ್ತಿರ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂಗಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗಕ್ಕೆ, ಕೊನೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಿಂತು ಹೋದಾಗ ಅಂದರೆ ನಿಮ್ಮ ಮನಸ್ಸು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಶಾಂತವಾದಾಗ ನಿಮ್ಮ ಶ್ವಾಸ ನಿಮ್ಮ ಭೃಗು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ವಿಧವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸುವುದು ಸಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ "ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ". ಈಗ ನಿಮ್ಮ ದೃಷ್ಟಿ ಭೃಗು ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದೆ. ಇದುವೇ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಹೇಳಿದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಹೀಗೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿದವರು ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವರೇ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು

ಹೊಂದಿದವರು. ಅವರೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ. ಹಾಗೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಇದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ.

ಆದರೆ ಇದು "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿದವರಿಗೇ ಸಾಧ್ಯ. ಕಾರಣ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೋಣ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದೋಣ.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಭೃಗು ಸ್ಥಾನದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸಬೇಕೆಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್ ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

"ಸುಪ್ರಾ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್ ಸ್ಟೇಟ್"

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್ ಅಲ್ಲ, ಸುಪ್ರಾ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುವುದು. ಇವೆಲ್ಲಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಅವಸ್ಥೆಗಳು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಮನಸ್ಸು ಎಂದರೆ ಮೂರು ವಿಧದ ಅವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ.

1. Conscious mind ಎಂದರೆ ಚೇತನಾವಸ್ಥೆ.

ಅಂದರೆ ಜಾಗೃತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಅಂದರೆ ಮೇಲ್ಮೈಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

2. Sub conscious mind ಅಂದರೆ ಅಂತಃ ಚೇತನಾವಸ್ಥೆ.

ಅಂದರೆ ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು. ಅಂದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಆಳದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಆದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ.

3.Supra conscious mind ಅಂದರೆ ಅಧಿಚೇತನಾವಸ್ಥೆ. ಅಂದರೆ ಷುಷುಪ್ತಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರುವುದು.

ಅಂದರೆ ಇನ್ನೂ, ಇನ್ನೂ ಆಳದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನೇ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಗಾಢ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥೆ ಎಂದೂ ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನೇ ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ ಎಂದೂ ಸಹ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಪತ್ರೀಜಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ? ಸುಷುಪ್ತಿ ಅವಸ್ಥೆ–ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಎರಡಕ್ಕೂ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೇನೆಂದರೆ? ಸುಷುಪ್ತಿ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅರಿವು

(ಪ್ರಜ್ಞೆ) ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ

ಇಂತಹ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಅವಸ್ಥೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ? ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು, ಆತ್ಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

ಅಂದರೆ ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ, ದೈವ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಅಂದರೆ ಮಾನವನು ಮಾಧವನಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಇರುವುದು.

ಇದು ಸಹ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯ ಆದರೆ, ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಕಾರಣ ಗೈಡಿಂಗ್ ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ. ಏಕೆಂದರೆ? 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ. ಹಾಗೆ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ದವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ.

ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸದ ಮನಸ್ಸು ಇದೆ, ಆತ್ಮ ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನು ಸಹ ಇದ್ದಾನೆ. ಸಹಜವಾಗಿ ಮಾನವನ ಆಹಾರ, ವ್ಯವಹಾರಗಳಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಮಲಿನವಾಗಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸು ಹೇಳಿದಂತೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ಇರುತ್ತವೆ.

ಆದರೆ ತೀವ್ರವಾದ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ದವಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಆತ್ಮದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಶರೀರ ಆತ್ಮ ಹೇಳಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ದೈವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಮಾಡುವ ತಪ್ಪುಗಳು, ಪಾಪಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತವೆ. ಮೇಲಾಗಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೆಲಸಗಳು, ಪುಣ್ಯ ಕಾರ್ಯಗಳು ಅಂದರೆ ಲೋಕಕಲ್ಯಾಣಕರವಾದ ಕೆಲಸಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಆಹಾರ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾ, "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಿದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ರಾಕ್ಷಸ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೋಗಿ, ಮಾನವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಇತರರನ್ನು, ಇತರ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಹಿಂಸಾತ್ಮಕ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಕೆಟ್ಟ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ, ಕೆಟ್ಟ ಗುಣಗಳ ಸಹ ಬದಲಾಗುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ.

ಹಾಗೆ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಮಾನವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಹೋಗಿ, ಮಾಧವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಂದರೆ ದೈವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಬರುತ್ತಾ ಇರುತ್ತವೆ. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಒಂದೇ! ಎಲ್ಲಾ ನಾನೇ! ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಯಾರಿಗೂ ಹಾನಿ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ, ಎಲ್ಲರೊಂದಿಗೆ ಸ್ನೇಹ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರ ಒಳಿತನ್ನು ಕೋರುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಶಾಂತಿ, ಪ್ರೇಮ, ಕರುಣೆ, ದಯೆ ಎನ್ನುವಂತಹವು ಅವರ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಕೊನೆಗೆ ಆ ಮಾನವನೇ ಮಾಧವನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಬದಲಾವಣೆ ಎಂಬುದು "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳು ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರು ಮಾನವನು ಮಾನವನಾಗಿಯೇ ಇರುತ್ತಾನೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರ ಪ್ರವರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ, ಮಾತುಗಳಲ್ಲಿ, ಗುಣಗಳಲ್ಲಿ, ಆಲೋಚನಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿ, ಅಭ್ಯಾಸಗಳಲ್ಲಿ, ಚಟಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ ಹೋದಂತೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅವರ ಕೆಲಸಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ, ಪ್ರವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ, ಆಲೋಚನ ವಿಧಾನ ಬದಲಾವಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ, ಮಾತುಗಳು ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಎಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳು ಮಾಡಿದರೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರವರ್ತನೆ ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸುಮ್ಮನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ತೃಪ್ತಿ ಪಡುತ್ತಾರೆ

ಅದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

"ಹಿಂಸಾ ಚೋಡೋ! ಹಂಸಾ ಪಕಡೋ!"

ಪತ್ರೀಜಿ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? ನಾನು 50 ಸಾವಿರ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದ್ದೇನೆ. ಅವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಒಂದು ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದೆನು. ಅದರಿಂದ ಬಂದ ಸಾರ ಏನೆಂದರೆ? ಎರಡೇ ಎರಡು ಮಾತುಗಳು. 1) ಹಿಂಸಾ ಚೋಡೋ! ಹಂಸಾ ಪಕಡೋ!

ಅವರು ಇನ್ನು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? ಮಾನವನ ಸಮಸ್ತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಈ ಎರಡೇ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಮಾನವರಲ್ಲ ಅವರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಅವರ ಜೀವನವಿಡೀ ಶ್ರಮ ಪಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದರು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಮೊದಲು ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಬಿಡಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನಂತರ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ವಿರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಹತ್ತಿರ ಯಾರಾದರೂ ಬಂದು ನನಗೆ ಈ ಸಮಸ್ಯೆ ಇದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ? "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ವಿರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಅವರು ಇನ್ನು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ? ನನ್ನ ಜೀವನದ ಗುರಿ ಈ ಎರಡೇ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು

1) ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಹಿಂಸೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಹಿಂಸೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಮಾಂಸ ಭಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

2) ಹಂಸವನ್ನು ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹಿಡಿಯಬೇಕು. ಅಂದರೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ವಿರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇಹೊರತು ಮಾತನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿಲ್ಲ, ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿಡಲು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಪರಿಹಾರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ.

"ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಮೋಕ್ಷ ಮಾರ್ಗಗಳು"

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಮೂಲಕ ಹೇಳಿರುವ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ 'ಮೋಕ್ಷ ಮಾರ್ಗಗಳು' ಸಹ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲೆಂದೇ ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನು

ಇರಿಸಲೆಂದೇ.

1. ಭಕ್ತಿ ಮಾರ್ಗ :

ಸ್ವ ಸ್ವರೂಪಾನು ಸಂಧಾನಂ ಭಕ್ತಿರೀತ್ಯ ವಿಧೇಯತೇ" ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿಗೆ ನಿರ್ವಚನ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಸ್ವ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವರೂಪವಾದ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನವಾಗಿರುವುದೇ 'ಭಕ್ತಿ' ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಕಾರಣ ಆತ್ಮವೇ ಭಗವಂತನಾಗಿರುವುದರಿಂದ. ಆತ್ಮದ ಮೇಲಿನ ದೃಷ್ಟಿಯೇ ಭಗವಂತನ ಮೇಲಿನ ದೃಷ್ಟಿ ಆದ್ದರಿಂದ. ಅಂತಹ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸಬಲ್ಲ ಮಾರ್ಗವೇ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ". ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನವೇ ಭಕ್ತಿ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಗೈಡಿಂಗನ್ನಲ್ಲ.

2. ಕರ್ಮಮಾರ್ಗ :

ಶ್ಲೋಕ : ಕಿಮ್ ಕರ್ಮ ಕಿ ಮಕರ್ಮೇತಿ ಕವಯೋಽ ಪ್ಯತ್ರ ಮೊಹಿತಾಃ।

ತತ್ತೇ ಕರ್ಮ ಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಯದ್‌ಜ್ಞಾತ್ವಾ ಮೋಕ್ಷಸೇಽ ಶುಭಾತ್ ॥

(ಭ. ಗೀ. 4–16)

ತಾತ್ಪರ್ಯ:–ಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಏನು? ಅಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಏನು? ಎಂದು ತಿಳಿಯದೆ ವಿದ್ವಾಂಸರು ಸಹ ಭ್ರಾಂತಿಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಕರ್ಮಾಕರ್ಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ದುಃಖಕರವಾದ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತನಾಗಲು ಕರ್ಮ ಅಂದರೆ ಏನೆಂದು ತಿಳಿದುಕೋ! ಎಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ 'ಅಕರ್ಮ' ಎಂದರೆ ಏನು? ಎಂದು ಮೊದಲಿಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಕರ್ಮ ಎಂದರೆ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡದ ಕರ್ಮ.

'ಕರ್ಮ' ಎಂದರೆ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುವ ಕರ್ಮ. ಯೋಗಿಗಳು ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡುವ ಆತ್ಮ ಕರ್ಮಗಳಿಗೇ. ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರು. ಪತ್ರೀಜಿ ಸಹ ಆತ್ಮ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನೀಡಬಲ್ಲ

ಆತ್ಮಕರ್ಮಗಳಾದಂತಹ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಾದರೇ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ! ಅವರು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್ ಮೂಲಕ ಇದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

3. ಜ್ಞಾನಮಾರ್ಗ:

ಪತ್ರೀಜಿ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ?

"ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕವೇ ಧ್ಯಾನ,

ಜ್ಞಾನದ ಮೂಲಕವೇ ಕರ್ಮ ರಹಿತ,

ಕರ್ಮ ರಹಿತದ ಮೂಲಕವೇ ಮೋಕ್ಷ "ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಪತ್ರಿಕೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಫುಲ್ ಸ್ಟಾಪ್. ಅವರು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ನೀಡುತ್ತಾರೆ. "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದ

ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರವೇ ಯಾರಾದರೂ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಜ್ಞಾನ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

4. ಯೋಗಮಾರ್ಗ:

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನ್ ಅರ್ಜುನನನ್ನು ಯೋಗಿಯಾಗು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನೆಂದು ಸಹ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ಲೋಕ : ತಪಸ್ವಿಭ್ಯೋ ಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ಜ್ಞಾನಿಭ್ಯೋ ಪಿ ಮತೋಧಿಕಃ।

ಕರ್ಮಿಭ್ಯ ಶ್ಚಾಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ತಸ್ಮಾದ್ ಯೋಗೀ ಭವಾರ್ಜುನ ॥

(ಭ.ಗೀ. 6–46)

ತಾತ್ಪರ್ಯ:– ತಪಸ್ವಿ(ಜಪ, ತಪಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವನು)ಗಿಂತಲೂ ಯೋಗಿ

ಶ್ರೇಷ್ಠನು, ಜ್ಞಾನಿ(ಪುಸ್ತಕ ಜ್ಞಾನ, ಪಂಡಿತ ಜ್ಞಾನ)ಗಿಂತಲೂ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠನು, ಕರ್ಮಗಳನ್ನು(ನಿತ್ಯ, ನೈಮಿತಿಕ ಕರ್ಮಗಳು, ಯಜ್ಞ ಯಾಗಾದಿ ಕರ್ಮಗಳು)ಮಾಡುವವನಿಗಿಂತಲೂ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದವನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅರ್ಜುನಾ ಧ್ಯಾನ ಯೋಗಿಯಾಗು.

ಹಾಗಾದರೆ ಯೋಗಿ ಎಂದರೆ ಯಾರು?

"ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿಕೊಂಡವನೇ ಯೋಗಿ"ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಹೇಳಿದಂತೆ "ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು" ನಿರೋಧಿಸಬಲ್ಲ ಸುಲಭವಾದ ಮಾರ್ಗವೇ ಪತ್ರೀಜಿ ಬೋಧಿಸಿದ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ "ಧ್ಯಾನ.

ಇಂತಹ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಂದರೆ ಯೋಗವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುತ್ತಾ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೆ ನನ್ನ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನು? ಎಂದು ಅರ್ಜುನ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ಕೇಳಿದರು.

ಶ್ಲೋಕ : ಕಚಿನ್ನೋಭಯವಿಭ್ರಷ್ಟ ಶ್ಚಿನ್ನಾಭ್ರಮಿವ ನಶ್ಯತಿ ।

ಅಪ್ರತಿಷ್ಠೋ ಮಹೋಬಾಹೋ ವಿಮೋಢೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ ಪಥಿ ॥

(ಭ.ಗೀ. 6–38)

ತಾತ್ಪರ್ಯ:–ಓ ಕೃಷ್ಣಾ! ಬ್ರಹ್ಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ (ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ) ಸ್ಥಿರವಾಗಿಲ್ಲದ ಮೂಡನು ಇಹಪರಗಳೆರಡಕ್ಕೂ ಕೆಟ್ಟವನಾಗಿ ಹರಡಿದ ಮೇಘದಂತೆ ನಶಿಸಿ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಏನು?

ಹಾಗೆ ಅರ್ಜುನನ್ನು ಕೇಳಿದರೆ! ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನ ಏನು ಹೇಳಿದನೆಂದರೆ?

ಶ್ಲೋಕ : ಪ್ರಾಪ್ಯ ಪುಣ್ಯಕೃತಾಂ ಲೋಕಾ ಶ್ವಾತೀ ಸ್ಸಮಾಃ ॥

ಶುಚೀನಾಂ ಶ್ರೀಮತಾಂ ಗೇಹೇ ಯೋಗಭ್ರಷ್ಟೋ 7 ಭಿಜಾಯತೇ ॥

ಶ್ಲೋಕ : ಅಥವಾ ಯೋಗಿನಾಮೇವ ಕುಲೇ ಭವತಿ ಧೀಮತಾಮ್ ।

ಏತದ್ದಿ ದುರ್ಲಭತರಂ ಲೋಕೇ ಜನ್ಮ ಯದೀದೃಶಮ್ ॥

(ಭ.ಗೀ.6–42)

ತಾತ್ಪರ್ಯ: ಅಂತಹ ಯೋಗಭ್ರಷ್ಟನು (ಯೋಗಸಾಧನೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗದಂತೆ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟವನು) ಮರಣ ನಂತರ ಪುಣ್ಯಾತ್ಮರ ಲೋಕವನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಅಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸಂವತ್ಸರಗಳನ್ನು ಕಳೆದು, ನಂತರ ಪರಿಶುದ್ಧರಾದಂತಹ ಶ್ರೀಮಂತರ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟುವನು ಇಲ್ಲವೇ ಧ್ಯಾನವಂತರಾದ ಯೋಗಿಗಳ ವಂಶದಲ್ಲಿ ಜನಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಂತಹ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಜನ್ಮ ಲಭಿಸುವುದು ಮಹಾ ದುರ್ಲಭ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಅಂತಹ ಯೋಗತ್ವವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ ಮಾರ್ಗವೇ ಪತ್ರೀಜಿ ಬೋಧಿಸಿದ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನ.

ಅಷ್ಟೇಹೊರತು ಗೈಡಿಂಗ್ ಅಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಹೇಳಿರುವಂತಹ ನಾಲ್ಕು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಧಿಸಲಾರರು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಿರಿಯರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ?

"ಕಾಮನು ಇದ್ದರೆ ರಾಮನು ಇರುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾಮನು ಎಂದರೆ ಕೋರಿಕೆ. ಕೋರಿಕೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದರೆ, ರಾಮನು ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ.

ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೇನೇ ಆತ್ಮ ವ್ಯಕ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇರಲಾರರು, ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಂದರೆ ದೈವವನ್ನು ಸೇರಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ದೈವವನ್ನು ಸೇರಲಾರದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಹೇಗೆ ಧ್ಯಾನವಾಗುತ್ತದೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಹಿರಿಯರು ಇನ್ನೂ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ?

"ಕಂಸ ಇದ್ದರೆ ಕೃಷ್ಣನು ಇರುವುದಿಲ್ಲ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಕಂಸ ಎಂದರೆ ರಾಕ್ಷಸ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮನಸ್ಸು ಎಂದರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸು ಇದ್ದರೆ ಕೃಷ್ಣ ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ.

ಆದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ

ಇರಲಾರೆವು, ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಂದರೆ ದೈವವನ್ನು ಸೇರಲಾರೆವು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಏಕಾಗ್ರತೆ–ಧ್ಯಾನ

ಮನಸ್ಸನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೆ ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಏಕಾಗ್ರತೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದೇರೀತಿ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತುಗಳ ಮೇಲೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಾರಿ ಆ ಮಾಸ್ಟರ್ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ ಎಂಬುದರ ಮೇಲೆಯೇ ದೃಷ್ಟಿ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗೆಂದು ಏಕಾಗ್ರತೆಯ ಕೆಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಧ್ಯಾನದ ಕೆಳಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಬೇರೆ, ಧ್ಯಾನ ಬೇರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೂ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು ಯಾವುವು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

1. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.

2. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ ಬದಲಾಗಿ, ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

3. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರರು.

ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಇರುವುದರಿಂದ ಗಂಟೆಗಳಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ದಿನಗಳು, ತಿಂಗಳುಗಳು, ವರ್ಷಗಳು ಸಹ ಎದ್ದೇಳದಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

(ಅವರಿಗೆ ಆಹಾರ, ನೀರು ಸಹ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲ ಆಹಾರ, ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದವರಿಗೆ ಮಲ, ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಮುಮ್ಮಿಡಿವರಂ ಬಾಲಯೋಗಿ 45 ವರ್ಷಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದುಬಿಟ್ಟರು.)

4. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ ಇರುವುದಿಲ್ಲ ಅರಿವು ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರ ಇರುತ್ತದೆ, ಅರಿವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ.

5. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ದೈವವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಲಾರರು.

ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಅಂದರೆ ದೈವದೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ, ದೈವವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

6. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರರು. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಂತರಾತ್ಮದ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲರು.

7. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮದಿಂದ ಮೆಸೇಜ್‌ಗಳು ಅಂದರೆ ಸಂದೇಶಗಳು ಬರುತ್ತವೆ.

8. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ 'ಸಬ್ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್' ಸ್ಥಿತಿ ಅಂದರೆ ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ 'ಸುಪ್ರಾ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್' ಅಂದರೆ ಸುಷುಪ್ತಿ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

9. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಎಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಿಪ್ನಟೈಸ್ ಮಾಡಲ್ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸಹಜಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ.

10. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಸತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಅಂದರೆ ಅಸತ್ಯವಾದ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವವರು ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸತ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವಾದ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದವರು ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

(ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪತ್ರೀಜಿ ತನ್ನ 18 ಆದರ್ಶ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ 14ನೇ ಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ... ಅಸತ್ಯವಾದ ವಿಗ್ರಹಾರಾಧನೆ ಬೇಡ, ಸತ್ಯವಾದ ಆತ್ಮಾರಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.) ಪಿರಮಿಡ್ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳೆಲ್ಲರಿಗೂ ಪತ್ರೀಜೀ ಖಚಿತವಾಗಿ ಈ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

11. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನೀವು ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತೀರ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನೀವು ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತೀರ.

12. ಏಕಾಗ್ರತೆಯೊಂದಿಗೆ ಅಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಎಂದಿಗೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತೀರ.

13. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

14. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಗಳು ಭಸ್ಮವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಬಂದ ಕಷ್ಟಗಳು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಬಂದ ಜ್ಞಾನದಿಂದ ಕರ್ಮಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಕಷ್ಟಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ.

15. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ "ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ"ವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

16. ಏಕಾಗ್ರತೆಯಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧನಂತೆ ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರೇ ಭಗವಂತನಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಶ್ಲೋಕ : ಚತುರ್ವಿಧಾ ಭಜಂತೇ ಮಾಂ ಜನಾಃ ಸುಕೃತಿನೋ ಽರ್ಜುನ।

ಆರ್ತೋ ಜಿಜ್ಞಾಸು ರರ್ಥಾರ್ಥೀ ಜ್ಞಾನೀ ಚ ಭರತರ್ಷಭ॥

(ಭ.ಗೀ. 7–16)

ಶ್ಲೋಕ : ತೇಷಾಂ ಜ್ಞಾನೀ ನಿತ್ಯಯುಕ್ತ ಏಕಭಕ್ತಿ ರ್ವಿಶಿಷ್ಯತೆ।

ಪ್ರಿಯಾ ಹಿ ಜ್ಞಾನಿನೋ7 ತ್ಯರ್ಥ ಮಹಂ ಸ ಚ ಮಮ ಪ್ರಿಯಃ॥ (ಭ.ಗೀ.7–17)

ತಾತ್ಪರ್ಯ:–ಭರತವಂಶ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ ಓ ಅರ್ಜುನಾ! ಆಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಆರ್ತನಾದಗಳನ್ನು ಮಾಡುವವರು, ಹಣವನ್ನು ಆಶಿಸುವವರು, ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವರು ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದವರು ನನ್ನನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತಿರುವರು.

ಅವರಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಕೂಡಿಕೊಂಡಿರುವವನು, ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಭಕ್ತಿ (ಆಸಕ್ತಿ) ಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ 'ಜ್ಞಾನಿ' ಶ್ರೇಷ್ಠನು. ಅಂತಹ 'ಜ್ಞಾನಿಗೆ' ನಾನೂ ಇಷ್ಟವಾದವನೇ. ಆತನು ಸಹ ನನಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಇಷ್ಟವಾದವನೇ.

ಮೇಲಿನ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಭಕ್ತರು ಎಂದರೆ?

1. ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡು ಎಂದು, ಪೂಜೆಗಳು, ಭಜನೆಗಳು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಆರ್ತನಾದಗಳನ್ನು ಮಾಡುವ 'ಅರ್ತಿಸುವವರಿ'ಗಿಂತ,

2. ಹಾಗೆಯೇ ಹಣವನ್ನು, ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸು ಎಂದು ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ಕೋರುವ 'ದೀನರಿಗಿಂತಲೂ'

3. ಭಗವಂತನನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ಜಿಜ್ಞಾಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ 'ಪಂಡಿತ'ರಿಗಿಂತಲೂ ಸಹ,

4. ಭಗವಂತನ ಆತ್ಮ ತತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ನಿತ್ಯವೂ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇರುವ 'ಜ್ಞಾನಿ'ಯೇ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದವನು ಎಂದು ಭಗವಂತನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.

ಎಲ್ಲಾ ಭಕ್ತರಿಗಿಂತ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡುವವನೇ, ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವನೇ ನನಗೆ ಇಷ್ಟವಾದವನು ಎಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿರುವ ಮೊದಲಿನ ಎರಡು ವಿಧದವರು ಭಗವಂತನನ್ನು ಕೋರಿಕೆಗಳಿಂದ ಆರಾಧಿಸುವವರೆಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮೂರನೇ ವಿಧದವರು ಭಗವಂತನು ಕೊಡುವವುಗಳನ್ನಲ್ಲದೇ, ಭಗವಂತನನ್ನೇ ಇಷ್ಟಪಡುವವರು. ಅಂದರೆ ಕೋರಿಕೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಆರಾಧಿಸುವವರು.

ಆದರೆ ನಾಲ್ಕನೇ ವಿಧದವರು ಸತ್ಯವಾದ ಭಗವಂತನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಆತನನ್ನು ಹೊಂದಲು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು.

ಹೀಗೆ ನಾಲ್ಕು ವಿಧದ ಭಕ್ತರನ್ನು ಮೂರು ವಿಧಗಳಾಗಿ ನಾವು ವಿಭಜಿಸಬಹುದು (1)ಭಗವಂತನಿಂದ ಇಷ್ಟಪಡುವವರು, (2) ಭಗವಂತನನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುವವರು, (3) ಭಗವಂತ ಇಷ್ಟಪಡುವವರು.

ಹೀಗೆ ಮೂರು ವಿಧದವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ವಿಧಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವರು ಬಹಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಎರಡನೇ ವಿಧದವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಮೂರನೇ ವಿಧದವರು ಅಂದರೆ “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಇರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರೇ ಬಹಳ ಶ್ರೇಷ್ಠರು, ಅದೃಷ್ಟವಂತರೂ ಸಹ.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಮಾಡುವವರು, ಕೋರಿಕೆಗಳು ಇರುವವರು, ಲಾಭಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರು ಭಗವಂತನಿಗೆ ಪ್ರೀತಿ ಪಾತ್ರರಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ಕ್ಕೂ – 'ಗೈಡಿಂಗ್'ಗೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳು

"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಎಂಬುದು ಪತ್ರೀಜೀ ಮಾರ್ಗ. ಆದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಪತ್ರೀಜೀ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ.

ಆದರೆ ಪತ್ರೀಜೀ ಯಾರನ್ನು ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ, ತಪ್ಪು ಎಂದು ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಯಾರ ಗುಣವನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಯಾರ ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಅವರು ಪ್ರವರ್ತಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದ್ದರಿಂದ. ಆದರೆ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡುವವರು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಮಾಡದೇ ಇರುವವರನ್ನು ಅವರು ಬೇಡ ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ಕ್ಕೂ – 'ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನ'ಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ	ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ.
2. ಆಲೋಚನೆಗಳು ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತವೆ	ಖಾಲಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
3. ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ	ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
4. ಶಾಂತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ	ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ.
5. ಮನಸ್ಸು ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ	ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ
6. ಗುಣ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ	ಬದಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ
7. ಬುದ್ಧಿ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತದೆ	ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.
8. ವಿವೇಕ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ	ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
9. ವಿಚಕ್ಷಣಾ ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ	ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
10. ಮಾಡಬೇಕಾದಂತಹವುಗಳು, ಮಾಡಬಾರದವುಗಳು ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ.	ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ

11. ಮಾಡಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ	ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.
12. ಕಷ್ಟಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ	ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ.
13. ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ	ಶೂನ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
14. ಅಂತರ್ ಸಹಾಯ ಒದಗುತ್ತದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಉನ್ನತ ಕಾರ್ಯಗಳು, ನಿಸ್ವಾರ್ಥ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.	ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ.
15. ಜ್ಞಾನ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ	ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.
16. ಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವರಾಗುತ್ತಾರೆ	ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವರಾಗುತ್ತಾರೆ.
17. ದಿವ್ಯಚಕ್ಷು ಉತ್ತೇಜನವಾಗುತ್ತದೆ	ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
18. ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರ ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ	ಮಾಡಲಾರರು.
19. ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ	ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.
20. ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ	ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.
21. ಆಗ ಸರಿಯಾದ ಮಾತು, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಸರಿಯಾದ ಸ್ಪರ್ಶ, ಸರಿಯಾದ ನಡತೆ, ಸರಿಯಾದ ಭಾವನೆಗಳು, ಒಟ್ಟಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ	ಯಾವುದೂ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹೀಗೆ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ "ಎನ್‌ಲೈಟೆನ್‌ಮೆಂಟ್"ಅಂದರೆ "ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶ"ವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇದುವೇ "ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ" ಎಂದರೆ!

ಆದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಇವು ಯಾವುವೂ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಸಾಧಿಸಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

"ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ"

ಬುದ್ಧನು ಮಾನವರು ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬೀಳಲು ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿದನು, ಅದರಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯದು 'ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ' ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

ಮತ್ತೆ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ?



1. ಸರಿಯಾದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು.
2. ಸರಿಯಾದ ಕೋರಿಕೆಗಳು.
3. ಸರಿಯಾದ ಮಾತು.
4. ಸರಿಯಾದ ಜೀವನೋಪಾಯ.
5. ಸರಿಯಾದ ವ್ಯವಹಾರ ಶೈಲಿ.
6. ಸರಿಯಾದ ಶ್ರದ್ಧೆ.
7. ಸರಿಯಾದ ಏಕಾಗ್ರತೆ.
8. ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ.

ಮಾನವನು ನಿರ್ವಾಣ ಹೊಂದಲು ಬುದ್ಧನು ಮೇಲೆ ಹೆಸರಿಸಿರುವ 7 ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ 7 ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕೆಂದರೆ? 8ನೇ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸಹ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅದುವೇ "ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ" ಅಂದರೆ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆನಾಪಾನಸತಿ ಎಂದರೇನೇ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ. ಅದನ್ನೇ ಪತ್ರೀಜಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಬುದ್ಧ ಗೈಡಿಂಗ್ ಅನ್ನು ಹೇಳಲಿಲ್ಲ.

ಬುದ್ಧ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? ಜಾಗರೂಕನಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನು ಹೇರಳವಾದ ಸುಖವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು

ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು "ಸಂಧ್ಯಾರಂಭೇ ಶಿವಶಕ್ತಿ ವಿಜೃಂಭಿತಂ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಸಹಜವಾಗಿ ಸಂಧ್ಯ ಎಂಬ ಪದವನ್ನು ಎರಡು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ.

1. ಉದಯ ಸಂಧ್ಯಾ, 2. ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ 1. ಉದಯ ಸಂಧ್ಯಾ ಎಂದರೆ ಚಂದ್ರನು ನಿಷ್ಕ್ರಮಿಸುವ, ಸೂರ್ಯನು ಉದಯಿಸುವ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಮಯ. ಅದೇ ರೀತಿ 'ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ' ಎಂದರೆ ಸೂರ್ಯನು ಮುಳುಗುವುದಕ್ಕೆ, ಚಂದ್ರನು ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಕ್ಕೆ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಮಯ. ಅಂತಹದರ ನಡುವೆ ಇರುವ ಕಾಲವನ್ನೇ ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.



ಅದೇರೀತಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು "ಸಂಧ್ಯಾರಂಭೇ ಶಿವಶಕ್ತಿ ವಿಜೃಂಭಿತಂ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಅಂತರಾರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆಲೋಚನೆಗೂ, ಆಲೋಚನೆಗೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಮಯವೂ ಸಹ ಸಂಧ್ಯಾ ಸಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಶಿವಶಕ್ತಿ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಆಲೋಚನೆಗೂ, ಆಲೋಚನೆಗೂ ನಡುವೆ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೈವ ಶಕ್ತಿ, ಅದನ್ನೇ ನಾವು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಎಂದು, ಕಾಸ್ಮಿಕ್ಎನರ್ಜಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಆ ಶಕ್ತಿ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ.

ಅಂದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆಂದು ಅರ್ಥ. ಇದನ್ನೇ ನಮಗೆ ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ? "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ವನ್ನು ಇರಿಸಿದಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಂತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನ ನಂತರ ಪುನಃ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಶುರುವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಂತು ಹೋಗಿ ಪುನಃ ಶುರುವಾಗುವವರೆಗೂ ಇರುವ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ, ಅದೇ 'ಧ್ಯಾನ ಸಂಧ್ಯಾ' ಆಗುತ್ತದೆ.

ಅದು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಇರಬಹುದು, 5 ನಿಮಿಷಗಳು ಇರಬಹುದು, 10 ನಿಮಿಷಗಳು ಇರಬಹುದು, 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಇರಬಹುದು, ಗಂಟೆ ಇರಬಹುದು, 3 ಗಂಟೆಗಳು ಇರಬಹುದು. ಅದೆಲ್ಲ ಸಾಧಕನ ಛಲವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೊಂದುವ ಶಕ್ತಿ ಮಾನವನನ್ನು ಶಕ್ತಿವಂತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

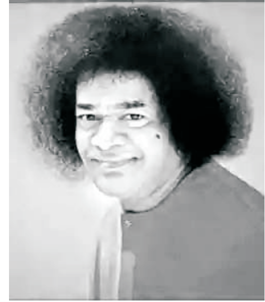
ಈ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಧ್ಯಾನ

ಸಂಧ್ಯಾ' ಎಂದರೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೊಂದುವ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ, 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಹೊಂದಬಲ್ಲರು.

ಆದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಸತ್ಯಸಾಯಿಬಾಬಾ

"MEDITATION IS NOTHING BUT RISING ABOVE THOUGHTS AND DESIRES."



"ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಇನ್ನೇನೂ ಅಲ್ಲ, ನಿನ್ನ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೆ, ಕೋರಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮೀರಿದ್ದು" ಎಂದು ಸತ್ಯಸಾಯಿಬಾಬಾರವರು ಬೋಧಿಸಿದರು.

ಆಲೋಚನೆಗಳಾಗಲೀ, ಕೋರಿಕೆಗಳಾಗಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹವು. ಆದ್ದರಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಿದರೇನೆ ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ಬಾಬಾರವರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಬೇಕೆಂದರೆ ಪತ್ರೀಜೀ ಬೋಧಿಸಿದ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ.

ನೋಡಿ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲವೆಂದು ಸತ್ಯ ಸಾಯಿಬಾಬಾರವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನಾಧರಿಸಿ ಸಹ ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿಂಗಲ್ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್ – ಗ್ರೂಪ್ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್

'ಸಿಂಗಲ್ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್' ಎಂದರೆ? ನಾನು ಬೇರೆ... ಇತರರು, ಇತರ ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಬೇರೆ ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ಅಂದರೆ ದೇಹಭಾವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು.

'ಗ್ರೂಪ್ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್' ಎಂದರೆ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ! ನಾನೇ ಎಲ್ಲಾ! ನಾನೇ ಎಲ್ಲವೂ!"ಎಂಬ ಭಾವನೆ. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ ಭಾವನೆ ಯೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು.

"ಸಿಂಗಲ್ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್" ನಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಅಂದರೆ ದೇಹವೇ ನಾನು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವವರು ನಾನೇ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು, ನನ್ನವರೇ ಚೆನ್ನಾಗಿರಬೇಕು ಎಂಬ

ಆಲೋಚನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಾರೆ, ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಇವರಲ್ಲಿ ಸ್ವಾರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ. ನನ್ನ ಒಳಿತಿಗಾಗಿ ಇತರರನ್ನು ಮೋಸಗೊಳಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಧರ್ಮ ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ತನ್ನ ಆನಂದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಇತರ ಜೀವಿಗಳನ್ನು, ಪಕ್ಷಿಗಳನ್ನು, ಜಲಚರಗಳನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುತ್ತಾರೆ, ಸಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅವುಗಳ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅದೇರೀತಿ "ಗ್ರೂಪ್ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್" ನಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಆತ್ಮವೇ ನಾನು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ನಿಸ್ವಾರ್ಥದಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರನ್ನು ದ್ವೇಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಮೋಸಗೊಳಿಸುದಿಲ್ಲ, ಅವಮಾನಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ನೋಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನು, ಪಕ್ಷಿಯನ್ನು ಹಿಂಸಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಸಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಅವುಗಳ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರೀತಿ, ದಯೆ, ಕರುಣೆಯಿಂದ ವ್ಯವಹರಿಸುತ್ತಾರೆ.

"ಸಿಂಗಲ್ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್" ನಿಂದ "ಗ್ರೂಪ್ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್" ಗೆ ಅಂದರೆ ದೇಹದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಆತ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅಂದರೆ ಮಾನವ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ದೈವ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಬೇಕೆಂದರೆ? "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಗ ಯಾರಾದರೂ ಗ್ರೂಪ್ ಕಾನ್ಷಿಯಸ್ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ.

ಇದು ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಅವರು ಮನೋಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದುಬಿಡುತ್ತಾರೆ, ಆತ್ಮಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಭಾವ ಶ್ರೇಷ್ಟವಾದದ್ದಲ್ಲ, ಸತ್ಯವೇ ಶ್ರೇಷ್ಟವಾದದ್ದು

ಭಾವ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಭಾವ. ಸತ್ಯ ಎಂದರೆ ದೈವ, ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಆತ್ಮ ಇದ್ದರೇನೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಶರೀರ, ಇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಭಾವ ಶ್ರೇಷ್ಟವಾದದ್ದಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ? ನಿನ್ನ ರೋಗ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸು! ನಿನ್ನ ಕರ್ಮಗಳು ಹೋಗಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸು! ನಿನ್ನ ಚಕ್ರಗಳು ಸಕ್ರಿಯಗೊಂಡಿವೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸು. ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಭಾವಿಸು! ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಕೇಳುವವರು ಅದೇ ರೀತಿ ಭಾವಿಸಿಕೊಂಡು ತೃಪ್ತಿ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ

ಭಾವಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಅಶಾಶ್ವತವಾದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದರೆ ಯಾವ ಫಲಿತಾಂಶವು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಶಾಶ್ವತವಾದ ಆತ್ಮ ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು. ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲರು.

ಅಂತಹ ಆತ್ಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಯೋಗಿಗಳಾದರು, ಶ್ರೇಷ್ಠರಾಗಿ ಬೆಳೆದರು, ದೇವರುಗಳು ಎಂದು ಸಹ ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಆತ್ಮವನ್ನು "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದ ಮೂಲಕ ಆಶ್ರಯಿಸಬೇಕು. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುವ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ಸಹ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆಂದರೆ?

ಶ್ಲೋಕ : ತ್ರೈಗುಣ್ಯಾ ವಿಷಯಾ ವೇದ ನಿಸ್ತ್ರೈ ಗುಣ್ಯೋಭವಾರ್ಜನ ।

ನಿರ್ದ್ವಂದ್ವೋ ನಿತ್ಯಸತ್ಯಸ್ಥೋ ನಿರ್ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಆತ್ಮವಾನ್ ॥ (ಭ. ಗೀ.2– 45)

ತಾ:– ಓ ಅರ್ಜುನಾ ವೇದಗಳು ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಕವಾದ ಸಂಸಾರ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ನೀನು ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದವನಾಗಿಯೂ, ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಇಲ್ಲದವನಾಗಿಯೂ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಶುದ್ಧಸತ್ವವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವನಾಗಿಯೂ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಲ್ಲದವನಾದ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿ ಯಾಗು.

ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ತ್ರಿಗುಣಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತಹವು. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಬೇಕೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಂತು ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಬೇಕೆಂಬುದೇ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ ಸಂದೇಶ.

ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರವೇ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲಬಲ್ಲರು.

ಶ್ಲೋಕ : ಅನನ್ಯಾಶ್ಚಿಂತಯಂತೋಯಾಂ ಯೇ ಜಾನಾಃ ಪರ್ಯುಪಾಸತೇ।

ತೇಷಾಂ ನಿತ್ಯಾಭಿಯುಕ್ತಾನಾಂ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಂ ವಹಮ್ಯಹಂ ।

(ಭ.ಗೀ. 9–22)

ತಾ:–ಯಾರಾದರೇ ಇತರ ಚಿಂತೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ನನ್ನನ್ನೇ ನಂಬಿಕೊಂಡು ನನ್ನನ್ನೇ ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತಾ ಯಾವಾಗಲೂ ನನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ನಿಷ್ಠೆಯುಳ್ಳವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಗಳನ್ನು ನಾನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ.

ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನರು ನನ್ನನ್ನೇ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನನ್ನನ್ನೇ ಎಂದರೆ ಬೊಂಬೆಯನ್ನಲ್ಲ, ಫೋಟೋ ಅಲ್ಲ, ಆತ್ಮ ಎಂದು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇಡಬೇಕು. ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನವನ್ನಲ್ಲ. ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸಿದಾಗ ಅವರ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಗಳನ್ನು ನಾನೇ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸಿದವರಿಗೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವೇ ಹೊರತು, ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನದ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಿಸಿದವರಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಯೋಗಿಗಳ ಸಂದೇಶಗಳು

ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆ ಯ ಮಾರ್ಗವೆಂಬುದು ಯೋಗಿಗಳ ಸಂದೇಶ.

ಪ್ರಸ್ತುತ ಮಾನವರು ಅನೇಕ ಪ್ರೀತಿಯ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಕಂಗಾಲಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಿಂದ ಹೊರಬೀಳಲು ಅನೇಕ ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಸಹ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪೂಜೆಗಳು, ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು, ನಮಾಜುಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ತೀರ್ಥಯಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗುರುಗಳನ್ನು, ಸ್ವಾಮೀಜಿಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ದೇವರನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇನ್ನು ಮತಗಳನ್ನು ಸಹ ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬೀಳಲಾರದೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಮಾನವರು ದುಃಖದಿಂದ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲದೇ, ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊರಬೀಳುವ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನೇಕ ಯೋಗಿಗಳು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬೋಧಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಸಹ: ಅವರೆಲ್ಲಾ ಮಾಡಿದ ಬೋಧನೆ, ತೋರಿಸಿದ ಮಾರ್ಗ ಒಂದೇ! ಅದೇ ಧ್ಯಾನ. ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡು ದುಃಖದಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊರಬೀಳಬಹುದು. ಅವರೆಲ್ಲಾ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಯೋಗಿ ವೇಮನ

ಮನಸೇ ಮಾಯಾಮೃಗಮೌ

ಮನಸೇಮಿಟಿ ಪೈಕಿ ಮರಿ ಪೋನೀಕ

ಮನಸುನು ಮನಸುನ ಚಂಪಿನ



ಮನಸಂದೆ ಮುಕ್ತಿ ಮಹಿಳಲೋ ವೇಮ!

ತಾ:– ಮಾಯಾಮೃಗ ಸೀತಾದೇವಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಷ್ಟಗಳ ಪಾಲು ಮಾಡಿತೋ! ಮಾನವರ ಮನಸ್ಸು ಸಹ ಮಾನವರನ್ನು ವಿಧವಿಧವಾದ ಕಷ್ಟಗಳಿಗೆ ಗುರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ! ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಾಯಿಸಿದರೆ ಸಮಸ್ತ ದುಃಖಗಳಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ವೇಮನ ಯೋಗೀಂದ್ರರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲದಂತೆಯೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಸತ್ತು ಹೋಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಸಮಾನ ಅಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ವೇಮನ ಯೋಗೀಂದ್ರರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಪತ್ರೀಜಿ ಬೋಧಿಸಿರುವಂತೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ವಿರಿಸಿ, ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೂರನೇ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿದರೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಶ್ರುತಿ ವಾಕ್ಯ

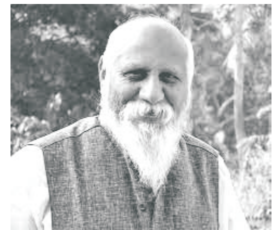
"ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಮನಯೇವ ಕಾರಣಂ ಬಂಧ, ಮೋಕ್ಷಂ"

ಮನುಷ್ಯರ ಬಂಧ ಎಂದರೆ ದುಃಖಕ್ಕೆ, ಮೋಕ್ಷ ಎಂದರೆ ಜನ್ಮರಾಹಿತ್ಯಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸೇ ಕಾರಣವೆಂದು ಶ್ರುತಿ ವಾಕ್ಯವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಅಂತಹ ಮನಸ್ಸನ್ನು "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದ ಮೂಲಕ ಮೊದಲಿಗೆ ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿರ್ಮಲ ಸ್ಥಿತಿಗೆ, ಕೊನೆಗೆ ಶೂನ್ಯಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಶ್ರುತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮೋಕ್ಷವೇ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜೀ

"ಧ್ಯಾನದಿಂದಲೇ ಜ್ಞಾನ, ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ಮುಕ್ತಿ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ, ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮೂಲಕ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ, ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು, ಆತ್ಮಾನುಭವವನ್ನು, ಇದರ ಮೂಲಕ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜಿ ತಿಳಿಯಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.



ಅವತಾರ್ ಮೆಹರ್ ಬಾಬಾ

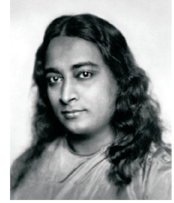


"THE REAL THING'S, THAT ARE GIVEN AND RECEIVED ONLY IN SILENCE".

ಮಾನವನಿಗೆ ಬೇಕಾದ ನಿಜವಾದವು, ಅಂದರೆ ಶಾಂತಿ, ಆನಂದ, ಧರ್ಮ, ಪ್ರೇಮ, ಕರುಣೆ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ, ಮುಕ್ತಿ ಎಲ್ಲವೂ ಅಂತರ್ ನಿಶ್ಯಬ್ದದಲ್ಲಿಯೇ ಲಭಿಸುತ್ತವೆ ಎಂದು, ಮೆಹರ್‌ಬಾಬಾ ತಿಳಿಯಪಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅಂತರ್ ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದ ಸ್ಥಿತಿ.

ಯೋಗಾನಂದ ಪರಮಹಂಸ



"ಕ್ರಿಯಾಯೋಗದ ಮೂಲಕ ಅಂತರ್ ನಿಶ್ಯಬ್ದವನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೆ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು**"**.

ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದರೆ ನಮ್ಮ ಪ್ರಮೇಯವಿಲ್ಲದೆ ನಡೆಯುವಂತಹದ್ದು. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಇಂತಹ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕ್ರಿಯೆ ಒಂದು.

ಯೋಗ ಎಂದರೆ ಒಂದಾಗುವುದು (ಸಂಯೋಜನೆ). ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ದೊಂದಿಗೆ ಒಂದಾಗುವುದು, ಅಂದರೆ **"**ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ**"** ಇರಿಸುವುದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಅಂತರ್ ನಿಶ್ಯಬ್ದವನ್ನು ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳು, ವರ್ಷಗಳು ಮುಂದುವರೆಸಿದರೆ ಮನಸ್ಸು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಶೂನ್ಯವಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದರೆ ದುಃಖದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬಹುದು.

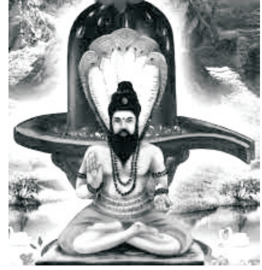
ಇಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ಅಂತರ್ ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದರೂ ಸಹ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ ತೀವ್ರಗೊಳಿಸಿದರೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ಪರಿ ನಿಶ್ಯಬ್ದಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಇನ್ನೂ, ಇನ್ನೂ ಮುಂದುವರೆಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಪರಿ ನಿಶ್ಯಬ್ದದಿಂದ ಮಹಾ ಪರಿ ನಿಶ್ಯಬ್ದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಹಾಪರಿಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅಂತರಂಗದೊಳಗಿನ ಓಂಕಾರ ನಾದವನ್ನು ಕೇಳಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆನಂತರ ಆತ್ಮಾನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಪೂರ್ಣ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕ್ರಿಯಾಯೋಗ ಎಂಬುದು "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ

"ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ"



ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದೇ ಯೋಗ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅಂದರೆ ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಬೇಕಾದರೆ ಚಿತ್ತದೊಳಗಿನ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ಅಂದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಬೇಕು ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆ ಮಾರ್ಗವೇ ಪತ್ರೀಜೀ ಬೋಧಿಸಿದ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ".

ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯ



ಸತ್ಸಂಗತ್ವೇ ನಿಸ್ಸಂಗತ್ವಂ

ನಿಸ್ಸಂಗತ್ವೇ ನಿರ್ಮೋಹತ್ವಂ

ನಿರ್ಮೋಹತ್ವೇ ನಿಶ್ಚಲಚಿತ್ತಂ

ನಿಶ್ಚಲಚಿತ್ತೇ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ.

ತಾ:– ಸತ್ಸಂಗ ಎಂದರೆ ಸತ್ಯದೊಂದಿಗೆ, ಅಂದರೆ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಗತ್ಯದಿಂದ ಅಸತ್ಯವಾದ ಜಗತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಅಸಂಗತ್ವ ಏರ್ಪಡುತ್ತದೆ ಅಂದರೆ ಸಂಘ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಅಸಂಗತ್ವದಿಂದ ಮೋಹ ಭ್ರಾಂತಿ ಎಂಬ ವ್ಯಾಮೋಹ ತೊಲಗುತ್ತದೆ.

ಮೋಹ ನಶಿಸಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ಚಿತ್ತ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ಚಿತ್ತ ಅಂದರೆ ಶೂನ್ಯವಾದ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಲೇ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ದುಃಖದಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊರಬೀಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಶ್ರೀ ಆದಿಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಸಾಂಗತ್ಯ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಧ್ಯಾನವೇ ಸತ್ಸಂಗ.

ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ

ಶ್ಲೋಕ : ತ್ರೈಗುಣ್ಯ ವಿಷಯಾ ವೇದಾ ನಿಸ್‌ತ್ರೈಗುಣ್ಯೋ ಭವಾರ್ಜುನ।

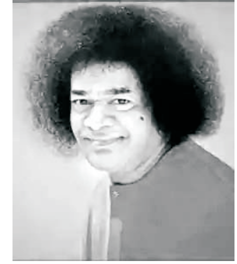
ನಿರ್ದ್ವಂದ್ವೋ ನಿತ್ಯಸತ್ವಸ್ಥೋ ನಿರ್ಯೋಗಕ್ಷೇಮ ಆತ್ಮವಾನ್॥

(ಭ.ಗೀ.2–45)

ತಾ:– ಓ ಅರ್ಜುನಾ ವೇದಗಳು ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಕಗಳಾದ ಸಂಸಾರ ವಿಷಯಗಳನ್ನೇ ತಿಳಿಸುತ್ತಿವೆ. ನೀನು ತ್ರಿಗುಣಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸಿದವನಾಗಿಯೂ, ದ್ವಂದ್ವಗಳು ಇಲ್ಲದವನಾಗಿಯೂ, ನಿರಂತರವು ಶುದ್ಧಸತ್ವವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿದವನಾಗಿಯೂ, ಯೋಗಕ್ಷೇಮಗಳ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿ ಇಲ್ಲದವನಾಗು. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾಗು. ಎಂದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನರು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ!

ತ್ರಿಗುಣಗಳಿಗೆ ಅತೀತವಾದ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ನಿರ್ಗುಣ ಸ್ಥಿತಿ. ಹಾಗಾದರೆ ಅಂತಹ ನಿರ್ಗುಣ ಸ್ಥಿತಿ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮೂರನೇ ಸ್ಥಿತಿಯಾದ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿದರೆನೇ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

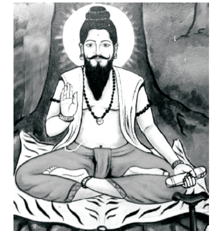
ಸತ್ಯ ಸಾಯಿಬಾಬಾ ರವರು



"ದೇಹ ಭಾವನೆ ಬಿಟ್ಟರೇನೇ ದೈವ ಭಾವನೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ".

ಮಾನವನಿಗೆ ದೇಹ ಭಾವನೆ ಇರುವವರೆಗೂ ಎಲ್ಲಾ ವಿಧವಾದ ದುಃಖಗಳು ತಪ್ಪುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ವೇಮನ ರವರು ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಸಾಯಿಸಿದರೆ! ಅಂದರೆ ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ತಕ್ಷಣವೇ ಆತ್ಮ ಭಾವ ಅಂದರೆ ದೈವ ಭಾವ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ದುಃಖದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆನಂದದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಗೊಳಿಸುವ ಮಾರ್ಗವೇ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನ.

ಶ್ರೀ ವೀರಬ್ರಹ್ಮೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಯವರು



ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಪಾನದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ

ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮಹಿಮೆ ಇಲ್ಲ

ಮನಸು ಶಾಂತವಾದರೇನೇ ಘನಯೋಗಿ ತಾನಾಗುವನು

ಕಾಳಿಕಾಂಬ ಹಂಸ ಕಾಳಿಕಾಂಬ!

ತಾ:–ನದಿ ಸ್ನಾನಗಳು, ಸಮುದ್ರ ಸ್ನಾನಗಳಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಆಲಯಗಳಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ತೀರ್ಥ, ಗಂಗಾ ತೀರ್ಥ ಪಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಫಲಿತ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಏನು ಇಲ್ಲ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಗುಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಯೋಗಿಯಾಗಬಲ್ಲನು, ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬೀಳಬಲ್ಲನು. ಅದೇ ಮುಕ್ತಿ.

ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸು ನಿರ್ಗುಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಬೇಕು ಅಂದರೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಬೇಕಾದದ್ದೇ!

ಕಲ್ಕಿ ಭಗವಾನ್



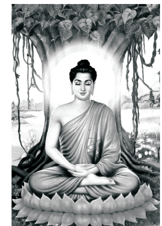
"ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂಧನದಲ್ಲಿರುವ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು, ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡಿಸುವುದನ್ನೇ ಮುಕ್ತಿ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ."

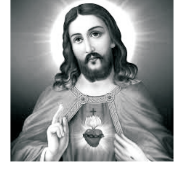
ಮಾನವನ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಹೇಳಿದರೆ ಹಾಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಅವು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆಯೇ. ಹಾಗೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಇದ್ದರೆ ಮಾನವನ ಜೀವನ ದುಃಖಮಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನ ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಗೆ ಸ್ವೇಚ್ಛೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ದುಃಖದಿಂದ ವಿಮುಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡುವ ಮಾರ್ಗವೇ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನ.

ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ

ಮಾನವ ನಿರ್ವಾಣವನ್ನು ಅಂದರೆ ಸಮಸ್ತ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಹೊರ ಬರಬೇಕಾದರೆ! "ಆನಾಪಾನಸತಿ ಧ್ಯಾನ" ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಬೋಧಿಸಿದರು. ಆಗ ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರು ಸಮಸ್ತ ದುಃಖಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ.





ಜೀಸಸ್ ಕ್ರೈಸ್ಟ್

"For 40 days and 49 Night's, he ate nothing".

ಅಂದರೆ 40 ದಿನಗಳು ಜೀಸಸ್ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನಲಿಲ್ಲ ಎಂದರ್ಥ. ಅಂದರೆ ಜೀಸಸ್ 40 ದಿನಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ಉಪವಾಸ, ಅಂದರೆ ಏನನ್ನೂ ತಿನ್ನದಂತೆ ಇರುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಾನಸಿಕ ಉಪವಾಸ ಅಂದರೆ ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಸಹ ಇದ್ದರು. ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಿನ್ನದಂತೆ ಅಂದರೆ ಆಲೋಚಿಸದಂತೆ ಅಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸಿ ಅಂದರೆ ಅಂತರ್ನಿಶ್ಶಬ್ದದಿಂದ 40 ದಿನಗಳು ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿದ್ದು, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಶೂನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ದಿವ್ಯತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದರು, ನಿರ್ವಿಕಲ್ಪ ಸಮಾಧಿ ಹೊಂದಿದರು.

ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜೀ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಜ್ಞಾನ ಅನುಭವ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ, ಒಬ್ಬ ಗುರು ಹೇಳಿದ್ದು, ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಗುರು ಹೇಳಿದ್ದಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ಲೋಕದಲ್ಲಾದರೂ, ಯಾವುದೇ ಕಾಲದಲ್ಲಾದರೂ, ಶಾಸ್ತ್ರ ಜ್ಞಾನವೆಂಬುದು ಅಂದರೆ ಸತ್ಯ ಎಂಬುದು, ಒಂದೇ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ "ಏಕಂ ಸತ್" ಅಂದರೆ "ಸತ್ಯ ಒಂದೇ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ದುಃಖ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯೋಗಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ಹೇಳಿರುವುದು ಒಂದೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರೆಲ್ಲ ತೋರಿಸಿದ್ದು ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ, ಅದೇ "ಸತ್ಯ ಮಾರ್ಗ"ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇರಿಸಿ" ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿಯೇ ಅಲ್ಲದೇ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರ ಬರಬಹುದು ಎಂದು ನಮಗೆ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಒಂದೇ ಧ್ಯಾನ ಹೊರತು "ಗೈಡಿಂಗ್" ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ ಒಂದು ಪವಿತ್ರವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ

ಧ್ಯಾನ ಎಂದರೆ ಒಂದು ಪವಿತ್ರವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು ಎಂದು ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡ ವಿಷಯಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ, ಪವಿತ್ರವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಏಕೆಂದರೆ? ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿ, ಮನೋ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ದಾಟಿ, ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ, ಅಂದರೆ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇರುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ

ಇರುವುದು ಎಂದರೆ? ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಬ್ರಹ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು. ಪರಬ್ರಂಹ ಎಂದರೆ ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಶ್ರೇಷ್ಠರು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುವ ದೇವರುಗಳೆ ಲ್ಲರಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದವನು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತೀವ್ರಾತಿತೀವ್ರವಾಗಿ ದಿನಗಳ ಗಟ್ಟಲೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ತಿಂಗಳುಗಳ ಗಟ್ಟಲೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ವರ್ಷಗಳ ಗಟ್ಟಲೆ ಮಾಡುವವನು ಆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಂದರೆ ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ದರ್ಶಿಸಬಲ್ಲನು, ಅಂದರೆ ಸಾಕ್ಷಾತ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲನು. ಹಾಗೆ ದರ್ಶಿಸುವುದನ್ನೇ ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಭಸ್ಮವಾಗುತ್ತವೆ, ಸಮಸ್ತ ದುಃಖಗಳು ತೊಲಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ, ಅವರಿಗೆ ಇನ್ನು ಜನ್ಮ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದನ್ನೇ ನಿರ್ವಾಣ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಮೋಕ್ಷ ಎಂದು ಸಹ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ನೋಡಿ ಸಹಜವಾಗಿ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳು ದರ್ಶಿಸಿದರೇನೇ ಅಂದರೆ ನೋಡಿದರೇನೇ ಬಹಳಷ್ಟು ಪುಣ್ಯ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಜೀವನ ಧನ್ಯವಾಯಿತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಲೋಚಿಸಿ ಒಂದು ವಿಗ್ರಹವನ್ನು ಅಂದರೆ ಬೊಂಬೆಯನ್ನು ದರ್ಶಿಸಿದರೇನೇ ಅಷ್ಟು ಪುಣ್ಯ ಬಂದರೆ! ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಸತ್ಯವಾದ ಆ ದೈವವನ್ನು ದರ್ಶಿಸಿದರೇ ಅಂದರೆ ನೋಡಿದರೇ, ಅಂದರೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಂಡರೇ! ಎಷ್ಟು ಪುಣ್ಯವೋ ಆಲೋಚಿಸಿ? ಪುಣ್ಯವೇ ಅಲ್ಲ ಮೋಕ್ಷವೇ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ದೈವದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡವರು, ಆತ್ಮವೇ ದೈವವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡವರು, ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ತ್ಯಾಗಗಳು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಸುಖಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಕಾರಣ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿರುವ ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾದವುಗಳಿಂದ ಬರುವ ಸುಖಗಳಿಂದ ದುಃಖ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಷಿರಿಡಿ ಬಾಬಾ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರುವ "ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು" ಹೊಂದುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತಹವರು ಆ ಮಾರ್ಗಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಬಹಳಷ್ಟು ಗುರುಗಳನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೆ, ಹಿಮಾಲಯಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಆ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಆ ಮಾರ್ಗ ಅಂದರೆ ಆ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ತ್ರಿಕರಣ ಶುದ್ಧಿಯಿಂದ ಪಾಲಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅಂದರೆ ದೈವವನ್ನು, ಪರಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ದರ್ಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಜೀವನವನ್ನು ಧನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಇನ್ನು ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದದ್ದು ಎಂದು ಯಾವುದೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕಾದ

ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ, ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಸಹ. ಅಂತಹವರನ್ನು ಮೋಕ್ಷ ಹೊಂದಿದರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ದೈವವನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುವ ಧ್ಯಾನ ಬಹಳ ಪವಿತ್ರವಾದ ಕಾರ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋದವನು ಎಷ್ಟು ಪವಿತ್ರವಾಗಿ, ಪವಿತ್ರ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಹೋಗುತ್ತಾನೋ! ಅದೇ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವನು ಸಹ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಪವಿತ್ರ ಕಾರ್ಯದಂತೆ ಭಾವಿಸುತ್ತಾ, ಪವಿತ್ರ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ರೋಗಗಳಿಗೋಸ್ಕರ, ಲಾಭಗಳು, ಅನುಭವಗಳಿಗೋಸ್ಕರ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದಲ್ಲ. ಅಂತಹವರು ಸರಿಯಾದ ಲಾಭಗಳನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ "ಧ್ಯಾನ" ಬಹಳ ಪವಿತ್ರವಾದದ್ದೆಂದು, 'ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವೇ' ಮಾನವ ಲಕ್ಷ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಧ್ಯಾನ"ವನ್ನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ, ಪವಿತ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿ.

ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸಂದೇಹಗಳು

ಪ್ರಸ್ತುತ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ. ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿರುವ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಎಂದರೆ? ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ, ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

- ◆ ಕೆಲವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ? ಪತ್ರಿಯವರು ಸಂಗೀತ ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರೂ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಹಾಗಾದರೆ ಪತ್ರಿಯವರು ಏಕೆ ಸಂಗೀತ ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.
- ◆ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು, ನಮಗೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ ಯಾಕೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ?
- ◆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳಿದಾಗ ಕೆಲವರು ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ? ಗೈಡಿಂಗ್‌ಮಾಡಿಸುವವರೂ ಸಹ ಪತ್ರಿಯವರ ಶಿಷ್ಯರೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.
- ◆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಪತ್ರಿಯವರೇ ಅಲ್ಲವೇ P.M.C ಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ನಮ್ಮ ZOOM ಅನ್ನೂ ಪತ್ರಿಯವರೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.
- ◆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪತ್ರಿಯವರು ಏಕೆ ಖಂಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

◆ ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ನಾವು ಗೈಡಿಂಗ್‌ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನಮಗೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು. ಈ ಲಾಭ ಬಂತು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅನುಭವಗಳ ಮೂಲಕ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಕೆಲವರು ಹಾಗಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಲಾಭ ಬಂದಿದೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ವಿಧವಿಧವಾದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾ, ಸಂದೇಹಗಳನ್ನು ವ್ಯಕ್ತ ಪಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಸಂದೇಹಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿವೃತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

1. ಪತ್ರಿ ಅವರು ಸಂಗೀತ ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಲ್ಲವೇ?

ನೋಡಿ ಮೌನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ವಿರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರೆ?

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ? ಪತ್ರಿಯವರು ಸಂಗೀತ ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನಾವು ಸಹ ಸಂಗೀತ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತಿದ್ದೇವೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಬೇಕು ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಸಹ "ಗುರು ಮಾಡಿದಂತೆ ಮಾಡಬಾರದು–ಗುರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು."

ಏಕೆಂದರೆ? ಸದ್ಗುರುಗಳು, ಪರಮ ಗುರುಗಳು ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು, ಅವರು ಏನನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಅವರು ಯಾವುದನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ! ಯಾರಿಗೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂತಹ ಶಕ್ತಿ ಉಳ್ಳವರು ಏನು ಮಾಡಿದರೂ ಸರಿಯೇ! ಆದರೆ ಅವರು ಮಾಡಿದರೆಂದು ನಾವು ಮಾಡಿದರೆ ನಷ್ಟ ಹೊಂದುವುದು ನಾವೇ.

ನಿಮಗೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆ... ಷಿರಡಿ ಬಾಬಾ ಅಡುಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಸೌಟು ಉಪಯೋಗಿಸದಂತೆ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಕಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರಂತೆ. ಹಾಗೆ ಬಾಬಾ ಕಲಸಿದರೆಂದು ನಾವು ಸಹ ಕೈಯಿಂದ ಕಲಸಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಮತ್ತೆ ಕೈ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾರಣ ಅವರು ಬೇರೆ – ಸಾಮಾನ್ಯರು ಬೇರೆ. ಅವರು ಯಾವುದಕ್ಕಾದರೂ ಸಮರ್ಥರು, ಅವರು ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನೇ ಮಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಇಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳುವುದು ಮಾತ್ರ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಪತ್ರಿಯವರು ಬರೆದ ಬಹಳಷ್ಟು

ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಬರೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅದೇರೀತಿ ಆನಾಪಾನಸತಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರು ಸಂಗೀತ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಅವರು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅವರು ಸಂಗೀತವನ್ನು ಇಟ್ಟೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅವರು ಹೇಳುವುದು ಒಂದು, ಮಾಡಿಸುವುದು ಇನ್ನೊಂದು. ಅಂದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೇರೆ ಕಾರಣ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಸಹಜವಾಗಿ ಪತ್ರಿಯವರು ನಿರ್ವಹಿಸುವ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ, ಯಜ್ಞಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪರೀತವಾಗಿ ಜನ ಬರುತ್ತಾರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಹೊಸಬರು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರನ್ನು ಒಂದು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದರೆ ಅವರು ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜೀ ಸಂಗೀತ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರು ಆ ಸಂಗೀತವನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಗಂಟೆ ಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಅವರು ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ಗಂಟೆ ಆದ ನಂತರ ಪತ್ರಿಯವರು ಓ.ಕೆ. ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು, ನಾನು ಗಂಟೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಮನೆಗೆ ಹೋದ ನಂತರವೂ ಸಹ ನಾನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಲ್ಲೆನು ಎನ್ನುವಂತಹ ನಂಬಿಕೆ ಅವರಿಗೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೊಸಬರಿಗೆ ಅಂತಹ ನಂಬಿಕೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಲೆಂದೇ ಪತ್ರೀಜೀ ಸಂಗೀತ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಸಂಗೀತ ಇಡಲು ಇನ್ನು ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ. ಏಕೆಂದರೆ? ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಅಲ್ಲೇ ಬಹಳಷ್ಟು ತೊಂದರೆಗಳು, ಆತಂಕಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಏಕೆಂದರೆ? ಅದರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರ ಮೊಬೈಲ್ ಫೋನ್‌ಗಳು ಶಬ್ದ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಲವರು ಗೊರಕೆ ಹೊಡೆಯುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಕೆಮ್ಮುತ್ತಾರೆ, ಸೀನುತ್ತಾರೆ, ಕೆಲವರು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕರೆದುಕೊಂಡು ಬಂದಿರುತ್ತಾರೆ, ಮಕ್ಕಳು ಅಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆ ಎಷ್ಟೋ ವಿಧದ ಅವರೋಧಗಳಿಂದ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡವರು, ಮನಸ್ಸು ಇಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜೀ ದೊಡ್ಡ ಶಬ್ದದೊಂದಿಗೆ ಸಂಗೀತ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ, ಚಿಕ್ಕ ಶಬ್ದಗಳೆಲ್ಲವೂ ಬೆರೆತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಂಗೀತ ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳು.

ಆದರೆ ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಾಗಲೀ, 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಾಗಲೀ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಗೀತ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಬರೆದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಅಪಾರ ಶಕ್ತಿಸಂಪನ್ನರಾದ ಸದ್ಗುರುಗಳು ಪರಮ ಗುರುಗಳು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ನಿಮ್ಮ ಟಿ.ವಿ ರಿಪೇರಿಗೆ ಬಂದಿದೆ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೀವೇ ಟಿ.ವಿಯನ್ನು ಬಿಚ್ಚಿ ರಿಪೇರಿ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ನಷ್ಟ ಹೊಂದಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಅದು ನಿಮ್ಮ ಧರ್ಮವಲ್ಲ. ಮೆಕಾನಿಕ್ ಧರ್ಮ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅವರು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಇನ್ನೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡೋಣ. ನಿಮಗೆ ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯಬೇಕೆಂದು ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ತೆಂಗಿನ ಮರವನ್ನು ಹತ್ತಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ ಬಲವಂತವಾಗಿ ಮರವನ್ನು ಹತ್ತಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ನೀರು ಕುಡಿಯದಿದ್ದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ. ದೊಡ್ಡ ನಷ್ಟವೇನು ಅಲ್ಲ. ಆದರೆ ಯಾರೋ ಹತ್ತಿದರೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ, ಇತರರನ್ನು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ನೋಡಿದರೆ ಭಯಂಕರವಾದ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಸಂಗೀತ ಬರದವನು ಹಾಡಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಾಗೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರೆ ಅವನ ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಇರುವ ಗೌರವಸಹ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಬರದವನು ಡ್ಯಾನ್ಸ್ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ನಟನೆ ಬರದವನು ನಟಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ನಿನ್ನ ಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಮೀರಿದ ವ್ಯಾಪಾರ ಮಾಡಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬಾರದು. ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಬರದವನು ಡ್ರೈವಿಂಗ್ ಮಾಡಬಾರದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ನೈಪುಣ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ! ಯಾರಿಗೆ ಎಷ್ಟು ಸಮರ್ಥತೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ! ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಮಾಡಬಲ್ಲರೋ ಅಷ್ಟೇ ಮಾಡಬೇಕು, ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಇತರರನ್ನು ನೋಡಿ ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆ ಇನ್ನು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹುಲಿಯನ್ನು ನೋಡಿ ನರಿ ಬರೆಗಳನ್ನು ಎಳೆದುಕೊಂಡರೆ ಅದರ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಏನು? ಆದ್ದರಿಂದ ಹುಲಿ, ಹುಲಿಯಂತೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸಬೇಕು. ನರಿ ನರಿಯಂತೆ ಪ್ರವರ್ತಿಸಬೇಕೆಂದು ಪತ್ರೀಜೀ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಯಜಮಾನನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಳ್ಳ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದನ್ನು ನೋಡಿದರೂ ನಾಯಿ ಸುಮ್ಮನೆ ಇದ್ದುದರಿಂದ... ಕತ್ತೆ ನಾಯಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಹೋಗಿ.... ಗಲಾಟೆ ಮಾಡಿ ಯಜಮಾನನಿಂದ ಬಹಳಷ್ಟು ಏಟುಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಸಿಕೊಂಡಿತು. ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ, ಪತ್ರೀಜಿ ನಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರವರ್ತಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ನಾವು

ಬೆಳೆದಾಗ ಆ ಪರ ಧರ್ಮವೇ ನಮ್ಮ ಸ್ವಧರ್ಮವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಅದನ್ನು ಅನುಕರಣೆ ಮಾಡಿದರೆ "ಪಕ್ಷಿಯ ಮರಿ ರೆಕ್ಕೆಗಳು ಬರುವುದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆಯೇ ಎಗರುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ, ಕೆಳಗೆ ಬಿದ್ದು ಪ್ರಾಣದ ಮೇಲೆ ತಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ" ಎಂದು ಪತ್ರೀಜೀ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ "ಗುರು ಮಾಡಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಕಾರಣ ಗುರುವಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ನಾವು ಬೆಳೆದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು".

"ಗೈಡಿಂಗ್"ನಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ."

ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ನೆನಪಿಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಎಂಬುದು ಒಂದು ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಒಂದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಲಾರದು.

ಅದೇರೀತಿ ಗೈಡಿಂಗ್ ದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಾಗ, ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಮಾಡುವ ಮಾಸ್ಟರ್ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರು ಅವುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸು, ಮಾತುಗಳ ಮೇಲೆ ಮರಳುತ್ತದೆ.

ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿದ್ದರು ಮನಸ್ಸು ಎರಡನೆಯ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡದೇ ಇರುವುದರಿಂದ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ. ಅವರೇನಾದರೂ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಅನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರೆ! ಅವರು ಪುನಃ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಳಗೆ ಹೋಗುವುದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಅವರು ಏನು ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ? ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಮಾತುಗಳ ಮೇಲೆ ಮರಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿ ಅಲ್ಲ, ಆಲೋಚನೆಗಳು ಖಾಲಿಯಾಗುವುದಲ್ಲ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರೇನಾದರೂ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿದರೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ... ಒಂದು ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಂತು ಹೋಗಿ, ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ ಸ್ಥಿತಿ, ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಗೈಡಿಂಗ್‌ಅಲ್ಲಿ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ನೋಡೋಣ ಯಾರಾದರೂ ವಿಧವಿಧವಾದ,

ದುಃಖಕರವಾದ, ಅಸಹನೀಯ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಂದ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುವಾಗ, ಉಪಶಮನಕ್ಕೋಸ್ಕರ ಟಿ.ವಿ.ಯಲ್ಲಿ ಸಿನಿಮಾ ಆಗಲೀ, ಧಾರಾವಾಹಿಯನ್ನಾಗಲೀ ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಿನಿಮಾವನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಅವರಿಗೆ ಆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ತೊಂದರೆ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ.

ಕಾರಣ ಅವರು ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು, ಸಿನಿಮಾದ ಮೇಲೆ ಮರಳಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಸಿನಿಮಾ ಮುಗಿದುಹೋದ ತಕ್ಷಣವೇ ಮತ್ತೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮಾಮೂಲಾಗಿಯೇ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಗೈಡಿಂಗ್‌ದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಇದೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಅಂದರೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದೊಡನೆ ಪುನಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಅಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇರುವುದಲ್ಲ, ಆಲೋಚನೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಾತುಗಳ ಮೇಲೆ ಮರಳಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಅನಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದರೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮ"ನ ಎಂಬುದು ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮರಳಿಸುವುದಲ್ಲ, ಖಾಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದೇ ಧ್ಯಾನ. ಅದಕ್ಕೇ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುವವರೂ ಸಹ ಪತ್ರಿಯವರ ಶಿಷ್ಯರೇ ಅಲ್ಲವೇ?

ಇಲ್ಲೇ ಒಂದು ವಿಷಯ ಆಲೋಚಿಸಬೇಕು. ಗೈಡಿಂಗ್‌ಹೇಳುವವರೆಲ್ಲಾ ಪತ್ರಿಯವರ ಶಿಷ್ಯರೇ! ಆದರೆ ಗುರುಗಳಾದ ಪತ್ರಿಯವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು, ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ.

ಶಿಷ್ಯನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವವನು, ಪ್ರತ್ರಿಯವರು ಸಮಸ್ತವನ್ನೂ ತಿಳಿದುಕೊಂಡವರು, ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದವರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಗುರುಗಳಾದ ಪತ್ರಿಯವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗಲ್ಲದೇ ಶಿಷ್ಯರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ನಷ್ಟ ಹೊಂದುವುದು ಅವರೇ ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜೀ ಬೋಧಿಸುವ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ಗೈಡಿಂಗ್‌ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗುರುಗಳಾದ ಪತ್ರೀಜೀಯವರನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಹೊಸದಾಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದವರಿಗೆ ನಾನು ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ? ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ ಮೊದಲು ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳಿದ ವೀಡಿಯೋಗಳನ್ನು ಕೇಳಬೇಕು. ಪತ್ರೀಜೀ ಬರೆದ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ'ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಓದಬೇಕು. ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಯಾವ ಮಾಸ್ಟರ್ ಹೇಳಿದರೂ ಮಾಡಬಹುದು, ಆಚರಿಸಬಹುದು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಕೇಳದಂತೆ, ಹೋದದಂತೆ ಪತ್ರಿಯವರ ಶಿಷ್ಯರೇ ಅಲ್ಲವೇ ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಮಾಡಿದರೆ ನಷ್ಟ ಹೊಂದುವುದು ನೀವೇ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರೀಜೀ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮೊದಲು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಈಗಲೂ ಸಮಯ ಮೀರಿಲ್ಲ.

ಪತ್ರಿಯವರೇ ಅಲ್ಲವೇ ಪಿ.ಎಂ.ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? 'ಗೈಡಿಂಗ್‌ಜೂಮ್' ಅನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು?

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ನಮ್ಮ GUIDING ZOOM ಅನ್ನು ಪತ್ರಿಯವರೇ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದರು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಈ ಸಂದೇಹ ನಿಮಗೆ ನಿವಾರಣೆ ಆಗಬೇಕೆಂದರೆ? ಮೊದಲಿಗೆ ನೀವು ಒಂದು ವಿಷಯ ತಿಳಿಯಬೇಕು.

"ನಾನು ದೇಹವಲ್ಲ, ನಾನು ಆತ್ಮ" ಎಂಬ ಸತ್ಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆಗಲೇ ಅದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅಂದರೆ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಸೃಷ್ಟಿ ಕ್ರಮ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿನ ಮೂಲಾತ್ಮವಾಗಲಿ, ಪೂರ್ಣಾತ್ಮಗಳಾಗಲಿ ಈ ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಹಾಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆ ಸೃಷ್ಟಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆತ್ಮಗಳು ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಗಳ ವರ್ಷಗಳಿಗೆ, ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ವರ್ಷಗಳಿಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಕೊನೆಗೆ ಪೂರ್ಣಾತ್ಮವಾಗಿ ತಯಾರಾಗುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಆತ್ಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರಿಯವರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? ಮಾನವಾತ್ಮಗಳು ಮೊದಲನೇ ಜನ್ಮದಿಂದ, ಜನ್ಮಗಳಿಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರಬೇಕಾದರೆ! ಸುಮಾರು 400 ರಿಂದ 500 ಜನ್ಮಗಳು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವಾತ್ಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ವಿಧವಿಧವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಅಂತಹ ಆತ್ಮಗಳನ್ನು ಪತ್ರಿಯವರು ಏಳು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಭಜಿಸಿದ್ದಾರೆ.

1. ಶೈಶವಾತ್ಮ, 2. ಬಾಲಾತ್ಮ, 3. ಯುವಾತ್ಮ, 4. ಪ್ರೌಢಾತ್ಮ, 5. ವೃದ್ಧಾತ್ಮ, 6. ವಿಮುಕ್ತಾತ್ಮ, 7. ಪೂರ್ಣಾತ್ಮ.

(ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀವು ಪತ್ರಿಯವರು ಬರೆದಿರುವಂತಹ –ಯೋಗ ಪರಂಪರೆ, ಆತ್ಮ ವಿಜ್ಞಾನ ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಿದರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ).

ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಮಾನವರೆಲ್ಲರ ಪ್ರವರ್ತನೆ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ, ವಿಧ ವಿಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಯಾರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನಾಧರಿಸಿ ಅವರ ಪ್ರವರ್ತನೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಜ್ಞಾನ ಇಲ್ಲದವರು, ಈ ವಿಷಯ ಅರ್ಥವಾಗದವರು ಹೀಗೆ ವಿಧವಿಧವಾಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಸಂದೇಹವನ್ನು ಸಹ ನಿವೃತ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಸಹಜವಾಗಿ ವೃದ್ಧಾತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರದ ಹೊರತು ಸತ್ಯ ಹೇಳಿದರು ಸಹ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಅಸತ್ಯದಲ್ಲಿಯೇ ಜೀವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವೃದ್ಧಾತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬಂದವರನ್ನು ಪೋಸ್ಟ್ ಗ್ರಾಜುಯೇಷನ್ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸದೊಳಗೆ ಬಂದವರೆಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಬಹುದು. ಅವರು 'ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ'ಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಅವರು ಬೋಧಿಸಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಅವರು 'ಆತ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ' ಇದ್ದಾರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇವರಿಗೆ ಸತ್ಯದ ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಉಳಿದವರು ಅಂದರೆ ಶೈಶವಾತ್ಮಗಳಾಗಲೀ, ಬಾಲಾತ್ಮಗಳಾಗಲೀ, ಯುವಾತ್ಮಗಳಾಗಲೀ, ಪ್ರೌಢಾತ್ಮಗಳಾಗಲೀ ವಿಧವಿಧವಾದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇವರು ಪ್ರಾಥಮಿಕ, ಹೈಸ್ಕೂಲ್, ಕಾಲೇಜು ವಿದ್ಯೆಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸುವವರ ಸಾಲಿಗೆ ಸೇರಿದವರು ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸಬಹುದು.

ಇವರು ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಕೋರಿಕೆಗಳಿಂದ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ, ನೋವುಗಳಿಂದ, ರೋಗಗಳಿಂದ, ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ 'ಆತ್ಮ ಜ್ಞಾನದ' ಮೇಲೆ ಆಸಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಸತ್ಯ ಎಂದರೆ ಅವಗಾಹನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಹೇಳಿದರೂ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಹೇಗೆ ಹೊರ ಬರಬರುತ್ತೇವೆ? ಕೋರಿಕೆಗಳು ಹೇಗೆ ಈಡೇರುತ್ತವೆ? ರೋಗಗಳು ಹೇಗೆ ವಾಸಿಯಾಗುತ್ತವೆ? ಅನುಭವಗಳು ಯಾವಾಗ ಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದೇ ಅವರಿಗೆ ಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಕೋರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅನುಭವಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರು ಏನು ಹೇಳಿದರೂ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಏನು ಮಾಡಲು ಹೇಳಿದರೆ ಅದನ್ನೇ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ, ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ, ಕೋರಿಕೆಗಳು ಇರುತ್ತವೆ ಎಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಗೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ವಿಧವಿಧವಾದ ಧ್ಯಾನಗಳು ಇಲ್ಲವೆಂದು ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳಿದರೂ ಇವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಅವರ ಕೋರಿಕೆಗಳು, ಸಮಸ್ಯೆಗಳೇ ಅವರಿಗೆ ಪ್ರಧಾನ.

ಅಂತಹವರು ಇನ್ನೂ ಕೆಲವು ಜನ್ಮಗಳಾಗಲೀ, ಇನ್ನೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳುವ 'ಸತ್ಯ' ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರಿಯವರು ಅಂತಹವರಿಗೋಸ್ಕರವೇ ಪಿ.ಎಂ.ಸಿ.ಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸುತ್ತಾರೆ, ಅಂತಹ ಜೂಮ್ ಗಳನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರಿಯವರು ಹಾಗೆ ಮಾಡಿದರೆಂದು, ಅದು ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನವೆಂದು ಅಂದುಕೊಂಡರೆ ನಷ್ಟಕ್ಕೊಳಗಾಗುವುದು ಅವರೇ! ವಿಚಲಿತರಾಗುವವರು ಅವರೇ!

ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಏಕೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ? ವೃದ್ಧಾತ್ಮದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬೆಳೆದವರು ಗೈಡಿಂಗ್‌ಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗಿ ಅದರಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದವರು ಸಹ ಇದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೋಸ್ಕರವೇ ಇದನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಳುವುದು. ಅದಕ್ಕಿಂತ ಮತ್ತೊಂದು ಕಾರಣ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಯಾವುದು ಏನಾದರೂ, ತಿಳಿದರೂ, ತಿಳಿಯದಿದ್ದರೂ, ಯಾವ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಅವರ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಪತ್ತ್ರಿಯವರು ಹೇಳಿದ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ, ಬಹಳಷ್ಟು ಲಾಭ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ್ಮಗಳು ಹಿಂದೆ ಉಳಿಯುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಪಿ.ಎಂ.ಸಿ. ಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಸಿದಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಎಂಬುದು ಸರಿಯೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ನಷ್ಟ ಹೊಂದುವುದು ನೀವೇ. ಪತ್ರಿ ಅವರು ಜೂಮ್ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಸರಿಯಾದದ್ದೆಂದು ಭಾವಿಸಿದರೆ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ನೀವೇ.

ಪತ್ರಿಯವರು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸ್ವಚ್ಛವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಂದು ನಿಮ್ಮ ವಿವೇಕವನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸದೇ ಇದ್ದರೆ ನಷ್ಟ ಹೊಂದುವುದು ನೀವೇ! ಪತ್ರಿ ಅವರು ಸ್ವಚ್ಛತೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೇ ಅದು ಸರಿಯಾದದ್ದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರೆ ಅವಮಾನಕ್ಕೊಳಗಾಗುವವರು ನೀವೇ!

"ಗೈಡಿಂಗ್" ಧ್ಯಾನವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪತ್ರಿಯವರು ಏಕೆ ಖಂಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ?

ಪತ್ರಿಯವರಿಗೆ ಗೊತ್ತು... ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಮೂರ್ಖರು ಇರುತ್ತಾರೆಂದು. ಅವರು ಹೇಳಿದರೂ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು. ಅಂತಹವರು ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದೇ ಹೊರತು, ಹೇಳಿದರೇ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ.

ಅವರು ಈ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ವರ್ಷಗಳು ಪಾಲ್ಗೊಂಡ ನಂತರವೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಅವರಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಜ್ಞಾನವು ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವರು ಮೂರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಈಗಲೂ ಹಾಗೆಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅವರ ಪ್ರವರ್ತನೆ ಸಹ ಬದಲಾಗದು, ಅವರ ಶಕ್ತಿಯು ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೇ ಲಾಭಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆಗ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಏನಿದು ಎಷ್ಟೋ ದಿನಗಳಿಂದ ನಾನು ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇನೆ ಏಕೆ ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ಬರಲಿಲ್ಲ, ಎಂಬ ಸಂದೇಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆಗ ಅವರು ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನ ಎಂಬುದು ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಅಲ್ಲವೇನೋ! ಅನಾವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಇದರಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದುಬಿಟ್ಟೆನು ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಎಷ್ಟು ನಷ್ಟ ಹೊಂದಿದೆನು? ಎಂದು ನೋವು ಪಡುತ್ತಾರೆ. ತಾನು ಮಾಡಿದ ತಪ್ಪನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತಾರೆ.

ಅಂತಹವರು ಅನುಭವದ ಮೂಲಕ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ ಹೊರತು, ಸುಮ್ಮನೇ ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳಿದರೆ ಕೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರಿಯವರು ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಖಂಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಪತ್ರಿಯವರಿಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ತಿಳಿದಿದೆ ಏನೂ ತಿಳಿಯದಿರುವುದು ಇವರಿಗೇ! ಅಪಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಷ್ಟ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇಷ್ಟು ವಿಧದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೇ! ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಬುದ್ಧನು ಆಲೋಚಿಸಲಿಲ್ಲವೇ? ಪತ್ರಿಯವರು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವೇ? ಅವರೇನಾದರೂ ಬುದ್ಧಿ

ಕಡಿಮೆ ಇರುವವರೇ? ಸ್ವಲ್ಪ ಬುದ್ಧಿ ಇದ್ದರೆ ಈ ವಿಷಯ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನಾವಶ್ಯಕವಾದ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡದೇ, ಕುರುಡಾಗಿ ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳಿದಂತಹ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಲಾಭ ಹೊಂದಿರಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮೂರ್ಖತನದ ಸಂದೇಹಗಳು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ!

ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ರೋಗಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರ ಬಗ್ಗೆ

ಇನ್ನು ಕೆಲವರು ನಾವು ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ನಮಗೆ ಅದು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು ಈ ಲಾಭ ಬಂತು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿ ಕೆಲವರು ಹಾಗಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಲಾಭ ಬಂದಿದೆ ಅಲ್ಲವೇ? ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ.

ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಕಷ್ಟಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವವರು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಇದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವವರು ಮಾತ್ರ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಜನ ಇದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಾನು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲದೇ, ಮೊದಲಿಗೆ ನೀನು ಆತ್ಮ ಎಂಬ ವಿಷಯ ತಿಳಿದುಕೋ! ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ ಅದಕ್ಕೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತೇನೆ, ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತೇನೆ, ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ. ಕಾರಣ ಆತ್ಮದ ಬಗ್ಗೆ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ.

ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಆತ್ಮ ಎಂಬ ಅವಗಾಹನೆ ನಿಮಗೆ ಉಂಟಾಯಿತೋ! ನಿಮಗಿರುವ ನೋವುಗಳು, ನಿಮಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು, ನಿಮಗಿರುವ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಉಂಟಾದ ದುಃಖ ಅರ್ಥ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಹೊರಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಯಾವಾಗಲಾದರೆ ನೀವು "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೀರೋ! ನೀವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ. ಒಂದು ವೇಳೆ ನೀವು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದೇ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀರಾ ಎಂದರೆ? ನೀವು ಎಷ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿಲ್ಲ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ.

ಅದಕ್ಕೇ ನಾನು ಮೌನ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದಿಲ್ಲ, ಸ್ವಲ್ಪ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ತೃಪ್ತಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ, ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಏಕೆಂದರೆ? ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಯಿತು ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ! ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ! ನಿಮ್ಮ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೋಗಿವೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ! ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳು ಹೋಗಿವೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ! ನಿಮ್ಮ ಮೊಣಕಾಲು ನೋವುಗಳು ಹೋಗಿವೆ ಎಂದು, ನಿಮ್ಮ ತಲೆನೋವು ಹೋಯಿತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ! ಎನ್ನುತ್ತಾ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಅದು ಬಹಳ ತೃಪ್ತಿ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ಆತೃಪ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಒಂದು ತಿಂಗಳಲ್ಲ 108 ದಿನಗಳು ಸಹ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗಮನಿಸಿದರೆ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೇ ದಿನ ಯಾವುದನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳುತ್ತಾರೋ! ಪುನಹ 108ನೆಯ ದಿನವು ಸಹ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ನೂರು ದಿನಗಳಿಂದ ಊಹಿಸಿಕೋ! ಊಹಿಸಿಕೋ! ಅದು ಹೋಯಿತೆಂದು, ಇದು ಹೋಯಿತೆಂದು ಊಹಿಸಿಕೋ! ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ 108 ದಿನಗಳಿಂದ ಹೋಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಅರ್ಥವಲ್ಲವೇ? ಆದರೆ ಹಾಗೆ ಊಹಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಮಾತ್ರ ಹಾಯಾಗಿ, ತೃಪ್ತಿಯಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆ.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ, ಚರ್ಚಿಗೆ, ಮಸೀದಿಗೆ ಏಕೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆಂದರೆ? ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದಾಗ ಇವರು ದೇವರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ. ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸು ಸ್ವಾಮಿ, ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡು ಸ್ವಾಮಿ, ನನ್ನ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾಗುವಂತೆ ಮಾಡು ಸ್ವಾಮಿ, ನನ್ನ ಕೋರಿಕೆಗಳನ್ನು ಈಡೇರಿಸು ಸ್ವಾಮಿ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದವರಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಶ್ವಾಸವೇನೆಂದರೆ? ಖಂಡಿತವಾಗಿ ನನ್ನ ದೇವರು ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾರೆ, ಅವರು ಬಂದು ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ಬಲವಾದ ನಂಬಿಕೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆ ಧೈರ್ಯದಿಂದಲೇ ಆ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅವರ ನಂಬಿಕೆ ಏನೆಂದರೆ? ಈ ದಿನ ಅಲ್ಲದಿದ್ದರೂ... ನಾಳೆಯೋ, ನಾಡಿದ್ದೋ ಆತ ಯಾವುದೋ ವಿಧದಲ್ಲಿ ನನ್ನನ್ನು ಇದರಿಂದ ಹೊರಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರೆ, ಯಾವುದೋ ವಿಧದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುವಂತಹ ವಿಶ್ವಾಸ ಅವರಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಅವರು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೇ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ? ಚರ್ಚಿಗೆ ಹೋಗದಿದ್ದರೆ? ನನಗೆ ಈ ಜೀವನ ಏತಕ್ಕಾಗಿ, ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತೇನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ, ಚರ್ಚಿಗೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಆ ವಿಶ್ವಾಸ ಬರುತ್ತದೆ, ಆ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಯಾವಾಗಲಾದರೆ ಹಾಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಎದುರು ನೋಡುವುದರಿಂದ, ಅವರು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಆ ಕರ್ಮ ಮುಗಿದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಅವರು ಪಾಪ ಮಾಡಿ ತಂದುಕೊಂಡ ಕಷ್ಟ ಕೆಲವು

ದಿನಗಳು ಅನುಭವಿಸಿದಾಗ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವರು ಕಷ್ಟದಿಂದ ಹೊರಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಕಷ್ಟ ದೂರವಾದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅವರು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ? ನನ್ನ ದೇವರು ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡಿದನು, ಕಷ್ಟದಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಹೊರತಂದನು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆ ಅಂದುಕೊಂಡು ಆ ದೇವರ ಮೇಲೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ನಂಬಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನನ್ನ ಶಿವನೇ, ನನ್ನ ರಾಮನೇ, ನನ್ನ ಕೃಷ್ಣನೇ ಎಂದು ಹಿಂದುಗಳು ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದೇರೀತಿ ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನರು ಚರ್ಚಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾರೆ ಹಾಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾ ಇವರಿಗೆ ಇರುವ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಹಾಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಖಚಿತವಾಗಿ ಜೀಸಸ್ ನನ್ನ ಹಿಂದೆಯೇ ಇದ್ದಾರೆ, ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾರೆ, ನನ್ನನ್ನು ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವನ ಕರ್ಮ ಮುಗಿದು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಅವರು ಆ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ನನ್ನ ಜೀಸಸ್ ನನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿದನು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಆ ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋದರೂ, ಆ ಚರ್ಚಿಗೆ ಹೋದರೂ ಅವರ ಕಷ್ಟ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲ ಎದುರು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಕೊನೆಗೆ ತಾಳ್ಮೆ ನಶಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹವರಿಗೆ ಮನೆ ಪಕ್ಕದವನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ... ಏನೋ ನೀನು ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ? ಅದಕ್ಕೆ ನಿನ್ನ ಜೀವನ ಹೀಗಾಗಿದೆ, ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟ ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ನೋಡು ನೀನು ಒಂದು ಸಾರಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಹೋಗು, ಅಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ ಚೆಲ್ಲುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಯಾವುದೋ ಆಶೀರ್ವಚನ ನೀಡುತ್ತಾರೆ, ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟವೆಲ್ಲಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಾಪ ಇವರು ಮೂರು ತಿಂಗಳಿಂದಲೋ, ಆರು ತಿಂಗಳಿಂದಲೋ, ಒಂದು ವರ್ಷದಿಂದ ನಾವು ಆ ಕಷ್ಟವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆಗ ಅಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.. ಹೋಗಲಿ ಬಿಡು ಒಂದು ಸಾರಿ ಹೋಗಿ ನೋಡೋಣ ಎಂದು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಹೋದ ತಕ್ಷಣ ಆ ಕೊಬ್ಬರಿ ಸಿಂಪಡಿಸುವುದು ಏನೋ ಒಂದು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಿಗೆ ಆ ಕಷ್ಟ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಇವರು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ! ಇಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಈ ರಾಮನನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡೆನು ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸ ನಡೆಯಲಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಜೀಸಸ್ ಅನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡರೆ ವಾಸಿಯಾಯಿತು ಎಂದು ಮತವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇಷ್ಟಕ್ಕೂ ಅಲ್ಲಿ ನಡೆದದ್ದು ಏನು? ಅಂದರೆ ಆರು ಮಾಸಗಳಿಂದ ನೋವು ಅನುಭವಿಸಿದನು ಆದರೆ ಏನು ಆಗಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮತಾಂತರಗೊಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ

ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಕಡಿಮೆ ಯಾಯಿತು ಎಂದರೆ? ಹೆಚ್ಚು ಕಮ್ಮಿ ಈ ಆರು ಮಾಸಗಳು ಇವರು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಕರ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದರು. ಇನ್ನು ನಾಲ್ಕು ದಿನಗಳು ಸಹಿಸಿದ್ದರೆ ಮತದಲ್ಲಿಯೇ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು, ಆದರೆ ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿದನು, ಆಗ ಅವನಿಗೆ ಫಲಿತಾಂಶ ಕಾಣಿಸಿತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆತನಿಂದಲೇ ನನಗೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಸಂಭವಿಸಿತು ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿ ರಾಮನಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಅಲ್ಲಿ ಜೀಸಸ್‌ನಿಂದ ಅಲ್ಲ, ಈ ಕಡಿಮೆಯಾದದ್ದು ಯಾವುದರಿಂದ ಎಂದರೆ? ಅವನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಕರ್ಮವೆಲ್ಲ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದನು ಆದ್ದರಿಂದ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ಆದರೆ ಏಕೆ ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು, ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂದರೆ? ಆತ ಬರುತ್ತಾನೆ ನನ್ನನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾನೆ ಎಂಬ ವಿಶ್ವಾಸ ಇರುವುದರಿಂದ ತಾಳ್ಮೆ ವಹಿಸುತ್ತಾನೆ. ಹಾಗೆ ತಾಳ್ಮೆ ವಹಿಸುವುದರಿಂದ ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಕರ್ಮ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ, ಆ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾನೆ.

ಈಗ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಹ ಇದೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರು ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಬಹಳಷ್ಟು ಕಾಲದಿಂದ ಅನುಭವಿಸುತ್ತಿರುವ ಕರ್ಮ ಸರಿಯಾಗಿ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ತಿಯಾಗುವುದರಿಂದ ಆ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ. ಆಗ ಅವರು ಏನೆಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ? ನಾನು ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದೆನು ನನ್ನ ಕರ್ಮ ಹೋಯಿತು ನಾನು ಕಷ್ಟದಿಂದ ಹೊರಬಂದೆನು ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಏನೋ 30 ದಿನಗಳು 40 ದಿನಗಳು ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಕರ್ಮ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಬಹಳಷ್ಟು ಸಮಯದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಮಾತ್ರ ಆ ಕರ್ಮ ಕಳೆದು ಕಷ್ಟದಿಂದ ಹೊರ ಬಂದರು. ಅದೇ ಅವರು ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನವಲ್ಲದೇ ಗುಡಾಕೇಶದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಂಡರೂ ಅದೇ ರೀತಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ವೆಂಕಟೇಶ್ವರ ಸ್ವಾಮಿಗೆ ಹರಸಿಕೊಂಡರೂ ಅದೇರೀತಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಕೋಳಿಯನ್ನಾಗಲೀ, ಮೇಕೆಯನ್ನಾಗಲೀ ಬಲಿಕೊಡುತ್ತೇನೆಂದು ಹರಸಿಕೊಂಡರು ಹಾಗೆಯೇ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಜೀಸಸ್ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳಿಗೆ ಹೋದರೂ ಅದೇರೀತಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಯಾರ ಮಹಿಮೆಯು ಅಲ್ಲ, ಅವರು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದ ಕರ್ಮ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಅನುಭವಿಸಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಅನುಭವಿಸುವುದೇ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ.

ಒಂದು ವಿಷಯ ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೇ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ

ವಿಧವಾದ ಸಾಧನೆ ಯಲ್ಲಾದರೂ, ಆರಾಧನೆ ಯಲ್ಲಾದರೂ, ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೋಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಒಬ್ಬರೋ! ಇಬ್ಬರೋ! ನಾವು ಹೊರ ಬಂದೆವು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಅಷ್ಟೇಹೊರತು ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳುವುದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರೂ ಹೇಳಿದರೇ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಹೋದರೆ ಈ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಏಕೆ? ಈ ವಿಧವಿಧವಾದ ಮಾರ್ಗಗಳು ಏಕೆ? ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತ ಇಷ್ಟು ಸಾವಿರ ವಿಧದ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಏಕೆ?

ಎಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೂ ರೋಗಗಳಿಂದ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ, ಔಷಧಿಯ ಅಂಗಡಿಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ, ಮೆಡಿಕಲ್ ಕಾಲೇಜುಗಳು ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿವೆ, ಅವುಗಳ ಡೊನೇಷನ್‌ಗಳನ್ನು ನೋಡಿದರೆ ಕೋಟಿಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವಿಧವಿಧವಾದ ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ, ಧರ್ಮಗಳಿಂದ ರೋಗಗಳು ವಾಸಿಯಾದರೇ, ರೋಗಿಗಳು ಎನ್ನುವಂತವರು ಒಬ್ಬರು ಸಹ ಇರಬಾರದು, ಆದರೆ ಅದು ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರಿಂದ ರೋಗ ವಾಸಿಯಾಯಿತು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಏನು ಹೇಳುತ್ತೇನೆಂದರೆ? ಸ್ವಲ್ಪ ತಾಳ್ಮೆಯಿಂದ ಇರಿ, ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ, ನೀವು ಆಟೋಮ್ಯಾಟಿಕ್ ಆಗಿ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತೀರಾ ಎನ್ನುತ್ತೇನೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ, ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅಪಾರವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿದರೆ ಎಂತಹ ಕಷ್ಟವನಾದರೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ, ಮೆಟ್ಟಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತೇನೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ, ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಬೇಕೆಂದರೆ? 'ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಅಲ್ಲ, ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇರಿಸಿ. ದೇವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಹೋದರೇ, ಆ ಚರ್ಚಿಗೆ ಹೋದರೆ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೋ! ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಹೋಗುತ್ತದೆ' ಅದು ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಅವನು ಬರುತ್ತಾನೆ, ಇವನು ಬರುತ್ತಾನೆ, ಆ ಲೋಕದಿಂದ ಬರುತ್ತಾನೆ, ಈ ಲೋಕದಿಂದ ಬರುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾರೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವುದೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮನ್ನು ಉದ್ಧರಿಸುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ, ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವೇ ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಹೇಳಿದರೂ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ, ಬುದ್ಧನು ಹೇಳಿದರೂ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ, ನಮ್ಮ ಪತ್ರೀಜಿ ಸಹ ನಮಗೆ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಅವರಿಗೆ ಯಾವ ದೇವರ ಮೇಲೆ ನಂಬಿಕೆ ಇದ್ದರೆ ಆ ದೇವರು ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಕ್ರೈಸ್ತ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಜೀಸಸ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ಮುಸ್ಲಿಮರು ಅಲ್ಲಾ

ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ, ನಮ್ಮ ಸೊಸೈಟಿಯೊಳಗೆ ಬಂದೊಡನೆ ಆ ಲೋಕಗಳು, ಈ ಲೋಕಗಳು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಆ ಮಾಸ್ಟರ್ ಈ ಮಾಸ್ಟರ್ ಎಂದು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಯಾರನ್ನು ಅವರೇ ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ನಿನ್ನನ್ನು ಉದ್ದರಿಸುವವರು ಯಾರೂ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸೇತ್ ಮಹಾಶಯನು ಸಹ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ 'ನಿನ್ನ ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ನೀನೇ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತ' ಎಂದು. ಅಂದರೆ ನಿನಗೆ ಕಷ್ಟ ಬರಲು ನೀನೇ ಕಾರಣ. ಅದೇರೀತಿ ನಿನ್ನ ಕಷ್ಟಗಳು ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೂ ನೀನು ಮಾಡುವ ಪ್ರಯತ್ನವೇ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ. ಜ್ಞಾನ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹೊರಬರುತ್ತೀರ.

ಹಾಗೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನ ಮಾಸ್ಟರ್‌ಗಳು ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಒಂದೊಂದು ಹೊಸ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲಿನ ಹೊಸ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೀನು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೋ. ಆ ಮಾಸ್ಟರ್ ಬಂದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪಾಪ ಇವರು ಆ ವಿಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಅವರು ಬಂದು ಈ ರೋಗವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ, ಈ ನೋವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತಾರೆ ಎಂದು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ.

ಅವರ ಕರ್ಮ ಕಳೆದು ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೋಗಬಹುದು. ಆ ಕರ್ಮ ಕೊನೆಗೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಹೋಗದೆಯೂ ಇರಬಹುದು. ಹೋದವನು ಏನೆಂದು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ? ಎಂದರೆ ಅಬ್ಬಾ ನನ್ನಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸಿದನು. ನನ್ನ ಕಷ್ಟ ನಿವಾರಣೆಯಾಯಿತು ಎಂದು ಭಾವಿಸುತ್ತಾರೆ. ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಿಂದ ಹೋಗಲಿಲ್ಲ. ಅವನ ಕರ್ಮ ಕಳೆದು ಹೋಯಿತು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಸೃಷ್ಟಿ ನಿಯಮಕ್ಕೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ ಯಾವುದೂ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದು ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ, ಎಂತಹವರಾದರೂ ಸರಿ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಆಟೋಮೆಟಿಕ್ ಆಗಿ (ಸ್ವಯಂ ಚಾಲಿತವಾಗಿ) ಯಾವುದನ್ನಾದರೂ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರ.

ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲವೇ? ಅವರಿಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬಂದರೇ! ಆ ಹುಣ್ಣನ್ನು ಹುಳಗಳು ತಿನ್ನುತ್ತಲಿದ್ದರೂ ಅವರು ಅದನ್ನು ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಜೀಸಸ್‌ಗೆ ಶಿಲುಬೆ ಹಾಕಿ ಮೊಳೆಗಳನ್ನು ಹೊಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೂ ಅವರು ನಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರಂತೆ.

ಅವರಂತೆಯೇ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡರೆ? ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ದುಃಖವಿದ್ದರೂ, ಎಷ್ಟು ನೋವಿದ್ದರೂ, ಎಷ್ಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿದ್ದರೂ ಗಣನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ತಾಳ್ಮೆ ವಹಿಸಿದರೆ ಆ ಕಷ್ಟ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಯಾವುದೂ ಶಾಶ್ವತವಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಭೀಮವರನಂ ನ ಮೂರು ದಿನದ ಕ್ಲಾಸುಗಳು ಎಂದು ಸುಮ್ಮನೇ ಹೇಳುತ್ತಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರಾ. ಧ್ಯಾನ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಅಪಾರವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರ.

ನೋಡಿ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದೇ ಇದ್ದರೆ ಶಕ್ತಿ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಧ್ಯಾನ ವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುವುದಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಚ್ಚಬೇಕು.

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಧ್ಯಾನ ಹೇಗೆ ಆಗುತ್ತದೆ? ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೇನೇ ಧ್ಯಾನ. ಮನಸ್ಸನ್ನು ಹೇಗೆ ಮುಚ್ಚುತ್ತೇವೆ? ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳಿರುವಂತಹ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿದರೇನೇ.

ಭೀಮವರಂ ಕ್ಲಾಸ್ ಬಗ್ಗೆ ನಾನು ಪದೇಪದೇ ಏಕೆ ಹೇಳುತ್ತೇನೆಂದರೆ? ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಕಳೆದ 18 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು ನೂರಾರು ಜನ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಲ್ಲೇ ಅಪಾರವಾದ ವೈಬ್ರೇಶನ್ಸ್(ಕಂಪನಗಳು) ಕ್ರಿಯೇಟ್ ಆಗಿವೆ. ಅಂತಹ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಯಾರು ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೂ, ಹೊಸಬರು ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೂ, ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆಯೇ ಲೀನವಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಸಲಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಂತೆಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾವಿರಾರು ಜನ ಬಂದಿದ್ದಾರೆ ಎಲ್ಲರ ಅನುಭವವು ಅದೇ.

ಪತ್ರಿಯವರು ಸಹ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಪಿರಮಿಡ್ ಅಂದ ತಕ್ಷಣವೇ ಅದರಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದಲ್ಲ. ಯಾವ ಪಿರಮಿಡ್ ನಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯವೂ ಧ್ಯಾನ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಎನರ್ಜಿ ಕ್ರಿಯೇಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪಿರಮಿಡ್ ಇದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವೇ ಇಲ್ಲ. ಅಲ್ಲಿ ಏನು ಎನರ್ಜಿ ಕ್ರಿಯೇಟ್ ಆಗುತ್ತದೆ? ಎನರ್ಜಿಯೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಪಿರಮಿಡ್ ಕಟ್ಟಿ ಅಲಂಕಾರಿಕವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಪಿರಮಿಡ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಎನರ್ಜಿ ಕ್ರಿಯೇಟ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹೆಸರಿಗಷ್ಟೇ ಪಿರಮಿಡ್. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಿರಮಿಡ್ ಅಲ್ಲ ಎಲ್ಲಾದರೂ ಸರಿ ನಿತ್ಯವೂ ಧ್ಯಾನ ನಡೆಯಬೇಕು. ಅಲ್ಲಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಮಾತುಗಳು, ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಕೆಲಸಗಳು ಇದ್ಯಾವುದು ಇರಬಾರದು.

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ? ನಾವು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ ಆದರೆ ನಮಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ? ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಏಕೆಂದರೆ? ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಟಿ.ವಿ. ಹಾಕುತ್ತಾರೆ, ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಸಿನಿಮಾಗಳನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ಆ ಗಲಾಟೆ, ಆ ಬೈಗುಳ, ಆ ಕೇಕೆಗಳು, ಆ ಹೊಡೆದಾಟಗಳು, ಆ ನ್ಯೂಸ್‌ಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಇಡುತ್ತಾರೆ.

ಆ ಕೋಣೆಯೊಳಗೆ ಅಂತಹ ವೈಬ್ರೇಶನ್ಸ್, ಆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ, ಆ ವೈಬ್ರೇಷನ್ಸ್ ಅಲ್ಲಿ ಇವರು ಇದ್ದರೆ, ಆ ಬೈಗುಳಗಳು, ಆ ಮಾತುಗಳು ಅಲ್ಲಿಯೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಗಾಳಿಯಲ್ಲಿ ವಿಲೀನವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಅವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ... ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತಿಲ್ಲ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅದೇ!

ಆದರೆ ಭೀಮವರಂನಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಸರಿಯಾಗಿ ಆಗಲು ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ? ಅಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮೀಟಿಂಗ್ ಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವ ರಾಜಕೀಯಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾವ ಮದುವೆಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಧ್ಯಾನವೇ ಅಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಧ್ಯಾನದಿಂದ, ಅಷ್ಟು ಜನ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅಪಾರವಾದ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೇ?

ನೀವು ನೋಡಿ ಎಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಅದ್ಭುತವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೇ? ದೇವತೆಯರು ಹೂವಿನ ಮಳೆ ಗರೆಯುವುದನ್ನು ಸಿನಿಮಾಗಳಲ್ಲಿ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅವರು ಮೇಲಿನಿಂದ ಹಾಕುತ್ತಿರುವಂತೆ ಕೆಳಗೆ ಇದೆಲ್ಲಾ ಬೀಳುತ್ತಿರುವಂತೆ ತೋರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆಂದರೆ? ಒಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅರ್ಥ. ಅಲ್ಲಿ ದೇವತೆಯರೆಲ್ಲ ಮೇಲಿಂದ ಹೂವಿನ ಮಳೆ, ಅಂದರೆ ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಶಕ್ತಿ ಪ್ರವಾಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಯಾವಾಗಲೂ ಆ ಶಕ್ತಿಪ್ರವಾಹ ಉಂಟಾಗುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಆ ಶಕ್ತಿ ನಿಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಅಂತಹ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ನಾವು ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ! ನಾವು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಂತೆ ಸಹ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮೊನ್ನೆ ಸಹ ನಮ್ಮ ಮೇಡಂ ಹೇಳಿದರು. ಯಾಕೋ ಧ್ಯಾನ ಮಂದಿರದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಎದ್ದೇಳಬೇಕು ಎಂದೆನಿಸುತ್ತಿಲ್ಲ. ಬಹಳ ಆಳವಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಹೊರಟುಹೋದೆನು ಎಂದರು. ಹಾಗೆಯೇ ಅಲ್ಲಿ ಆ ಸೀಟಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಮಾತನಾಡಿದರೆ ನನಗೆ ತಿಳಿಯದಂತೆಯೇ ಎಷ್ಟೋ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದೇನೆ

ಎಂದರು. ಹಾಗಾದರೆ ಅಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ಏರ್ಪಟ್ಟಿತು? ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಶಕ್ತಿ ಕ್ಷೇತ್ರ ಎಂದರೆ ಏನು? ಎಲ್ಲಿಯಾದರೆ ನಿತ್ಯವೂ ಧ್ಯಾನ ನಡೆಯುತ್ತಾ ಇರುತ್ತದೆಯೋ! ಅಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ! ಅದು ಶಕ್ತಿಕ್ಷೇತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ವಿನಿಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದರಿಂದ ಯಾವ ಲಾಭವೂ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಪ್ರಯೋಜನವೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ತೃಪ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಧವಿಧವಾದ ಧ್ಯಾನಗಳು.

ಮೊದಲಿಗೆ ನಾವು ಪತ್ರಿಯವರು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವರು ವಿಧವಿಧವಾದ ಧ್ಯಾನಗಳು ಇಲ್ಲ, ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಧ್ಯಾನ. ಅದುವೇ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈಗ ನಾವು ಹೊಸದಾಗಿ ಬಂದಿರುವ ವಿಧವಿಧವಾದ ಧ್ಯಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಇನ್ನರ್ ಜರ್ನೀ

'ಇನ್ನರ್ ಜರ್ನೀ' ಎಂದರೆ ಅಂತರ್ ಪ್ರಯಾಣ. ಹಾಗಾದರೆ ಅಂತರದೊಳಗೆ ಹೇಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಬೇಕು? ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯೋಣ.

ಮಾನವ ಎಂದರೆ ಶರೀರ, ಮನಸ್ಸು, ಆತ್ಮ. ಈ ಮೂರನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿದರೇನೇ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ಮನಸ್ಸು ಇದೆ, ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಆತ್ಮವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತರ್ ಪ್ರಯಾಣ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನನ್ನು ಸೇರುವುದು.

ಇದು ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ? ಪತ್ರೀಜೀ ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರವೇ ಸಾಧ್ಯ. ಹೇಗೆಂದರೆ? ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚುತ್ತೇವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ನಾವು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಂಡಂತೆ, ತಕ್ಷಣವೇ ನಮಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸು ಆಗಿರುವುದರಿಂದ. ನಾವು ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತಿದ್ದೇವೆ. ಆಗ

ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡಿ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆದರೂ ಪುನಹ ಆಲೋಚನೆಗಳೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತೇವೆ. ಪುನಹ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡಿ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಹೀಗೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಮಾಡುತ್ತಾ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಧ್ಯಾನಸ್ಥಿತಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಅಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಒಳಗೆ ನಾವು ಹೋದಂತೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಏನಿದೆ? ಅಂದರೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಭಗವಂತನು ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ನಾವು ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇದ್ದಂತೆ.

ಹೀಗೆ ನಾವು 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇರಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೆ, ಆನಂತರ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೇರುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನೇ ಅಂತರ್ ಪ್ರಯಾಣ, ಇನ್ನರ್ ಜರ್ನೀ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸುತ್ತಾರೆ ಅಂದರೆ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಈಗ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ. ಆಲೋಚಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸು ಆಗಿರುವುದರಿಂದ. ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತೇವೆ. ಆಗ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನ ಮಾಸ್ಟರ್ ಕೆಲವು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ಕೇಳುತ್ತಾ ಅವರು ಹೇಳಿದಂತೆ ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ಹೇಳುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗಿನಿಂದ ಬರುತ್ತಿರುವ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಇವರು ಒಳಗೆ ಪ್ರಯಾಣಿಸಲಿಲ್ಲ. ಹೊರಗೆ ಬಂದಂತಾಯಿತು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಇವರು ಮಾಡಿಸುವುದನ್ನು 'ಇನ್ನರ್ ಜರ್ನೀ' ಎನ್ನುವುದಿಲ್ಲ. 'ಔಟರ್ ಜರ್ನೀ'ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇಟ್ಟಿರುವ ಹೆಸರು 'ಇನ್ನರ್ ಜರ್ನೀ' ಆದರೆ ಮಾಡಿಸುವುದು 'ಔಟರ್ ಜರ್ನೀ'. ಆಲೋಚಿಸಿದರೆ ನಿಮಗೇ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಅಂತರದಲ್ಲಿರುವ ಭಗವಂತನನ್ನು ಅಂದರೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೇರುವುದೇ ಇನ್ನರ್ ಜರ್ನೀ.

ಈ 'ಇನ್ನರ್ ಜರ್ನೀ' ಎಂಬುದು ಪತ್ರೀಜೀ ಬೋಧಿಸಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು 'ಗೈಡಿಂಗ್'ನಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

"J.T.T.P." (Journey Towards True path)

"J.T.T.P"ಎಂದರೆ ಸತ್ಯ ಮಾರ್ಗ ಅಂದರೆ ಸತ್ಯದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣ. ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಸತ್ಯ ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನು ಅಂದರೆ ಆತ್ಮ. ಸತ್ಯಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಆತ್ಮದ ಕಡೆಗೆ ಪ್ರಯಾಣ. ಹಾಗಾದರೆ ಆತ್ಮ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಆತ್ಮ ಎಂಬುದು ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಇದೆ. ಅಂದರೆ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಅಲ್ಲ ಮನಸ್ಸಿನೊಳಗೆ ಸಹ ಹೋಗಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಹೋಗಬಲ್ಲ ಮಾರ್ಗವೇ ಪತ್ರೀಜೀ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ನೀಡಿರುವ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಾರಿ ವಿವರಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

"J.T.T.P". ಯಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಸಿ ಏನೇನೋ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ, ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾಡುವವರು ಆ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರವೇ ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಮನಸ್ಸನ್ನು ದಾಟಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ಆತ್ಮವನ್ನು ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ ಮನಸ್ಸೆಂಬುದು ಅಸತ್ಯ. ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತರೆ ಅಸತ್ಯದ ಹತ್ತಿರ ನಿಂತುಕೊಂಡಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯ ಮಾರ್ಗವಲ್ಲ ಅಸತ್ಯ ಮಾರ್ಗ. ಅಂದರೆ 'TRUE PATH' ಅಲ್ಲ 'UNTRUE PATH'.

ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದೇ ಹೊರತು ಮಾಡಿಸುವುದಲ್ಲ. 'UNTRUE PATH'.

ಆದರೆ ಪತ್ರೀಜೀ ನಮಗೆ ಬೋಧಿಸಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನವೇ ನಿಜವಾದ 'TRUE PATH' ಅಂದರೆ ಸತ್ಯಮಾರ್ಗ.

ಕಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನ

ಕಾಂತಿ ಅಂದರೆ ಬೆಳಕು. ಭಗವಂತನ ಒಂದು ಲಕ್ಷಣ ಬೆಳಕು, ಅಂದರೆ ತೇಜಸ್ಸು. ಭಗವಂತನದ್ದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ತೇಜಸ್ಸಲ್ಲ, ಅಗಾಧವಾದ ತೇಜಸ್ಸು, ಅಗಾಧವಾದ ಕಾಂತಿ. ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ? ಸೂರ್ಯನ ಕಾಂತಿಯನ್ನು ಮೀರಿದ ಕಾಂತಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಭಗವಂತನ ಕಾಂತಿ ಎಂದರೆ ತೇಜಸ್ಸು ಕೋಟಿ ಸೂರ್ಯರ ಕಾಂತಿಗಿಂತಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಟವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಗಿಗಳು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನ ಎಂದರೆ ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ

ಅನುಸಂಧಾನ ಎಂದರೆ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನ ಅಂದರೆ, ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ನಾವು ಇದಕ್ಕೆ ಮುಂಚೆ ಹೇಳಿಕೊಂಡಂತೆ ಆತ್ಮದೊಂದಿಗೆ ಇರಬೇಕಾದರೆ? ಪತ್ರೀಜೀ ಹೇಳಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದೇ! 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಮಾಡಿದರೆ ಯಾರಾದರೂ ಭಗವಂತನೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನವಾಗಬಲ್ಲರು.

ಆದರೆ ಗೈಡಿಂಗ್ ನಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಹತ್ತಿರವೇ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ, ಕಾಂತಿ ಇಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನವಾದಂತೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಹೇಳುವುದು ಕಾಂತಿಯೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನ, ಮಾಡಿಸುವುದು ಕಾಂತಿ ಇಲ್ಲದ ಮನಸ್ಸಿನೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಾದರೆ ಪತ್ರೀಜೀ ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೋ! ಅವರು ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಕರ್ಮ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನೆ(ಶುದ್ಧ) ಧ್ಯಾನ-ಕರ್ಮ ವಿಪಾಕ ಧ್ಯಾನ

ಸಹಜವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಬರುವ ರೋಗಗಳಿಗಾಗಲೀ ಕಷ್ಟಗಳಿಗಾಗಲೀ ಅವರು ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಾಪಕರ್ಮಗಳೇ ಕಾರಣ. ಹಾಗಾದರೆ ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಬಂದ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸಹಿಸುವುದು ಬಹಳ ಕಷ್ಟ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರಾದರೂ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕೆಂದು ನೋಡುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾರ್ಗದೊಳಗೆ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹವರೊಂದಿಗೆ ಆಕರ್ಷಣೆಗೋಸ್ಕರ ಈ ಕರ್ಮ ವಿಪಾಕ, ಕರ್ಮ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನೆ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ನಿಮ್ಮ ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತೀರಾ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಆದರೆ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಸೃಷ್ಟಿ ನಿಯಮ ಏನೆಂದರೆ? ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಿ ತೀರಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಅನುಭವಿಸಬೇಕು ಅಷ್ಟು ದಿನಗಳು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದದ್ದೇ! ಅದಕ್ಕಿಂತ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನ ನಿಯಮ.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಆ ಕಷ್ಟದಿಂದ ಹೊರಬರಬೇಕು ಎಂದರೆ ಆ ಕರ್ಮ ಹೋಗಬೇಕು. ಹಾಗಾದರೆ ಕರ್ಮಗಳು ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಒಂದೇ ಮಾರ್ಗ. ಅದನ್ನೇ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಅವರು ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ?

ಶ್ಲೋಕ : ಯಥೈಧಾಂಸಿ ಸಮಿದ್ಧೋ ಗ್ನಿ ರ್ಭಸ್ಮ ಸಾತ್ಕುರುತೇ ಅರ್ಜುನ ।

ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿಃ ಸರ್ವಕರ್ಮಾಣಿ ಭಸ್ಮ ಸಾತ್ಕುರುತೇ ತಥಾ ॥

(ಭ.ಗೀ.4–37)

ತಾ:– ಅರ್ಜುನಾ! ಚೆನ್ನಾಗಿ ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ಅಗ್ನಿಯು ಕಟ್ಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಯಾವ ಪ್ರಕಾರ ಬೂದಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದೋ! ಆ ಪ್ರಕಾರವೇ ಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಗ್ನಿ ಸಮಸ್ತ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಭಸ್ಮ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕಷ್ಟಗಳು ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ ಕರ್ಮಗಳು ಹೋಗಬೇಕು. ಕರ್ಮಗಳು ಹೋಗಬೇಕೆಂದರೆ? ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಿಂತಾ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ.

ಅಂತಹ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪತ್ರಿಯವರು ಬೋಧಿಸಿದ ನಾಲ್ಕು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಹೊಂದುತ್ತೇವೆ.

1. ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸಿ ತೀವ್ರ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಸಸ್ಯಾಹಾರವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು.

2. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದುವುದು.

3. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಬಲ್ಲವರ ಸಾಂಗತ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಅಂದರೆ

ಭೀಮವರಂನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ "ಆತ್ಮಜ್ಞಾನ ಶಿಕ್ಷಣಾ ಶಿಬಿರ"ದಂತಹ ಕ್ಲಾಸುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವುದು.

4. ಆತ್ಮದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳಿದ ಈ ನಾಲ್ಕು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಯಾರಾದರೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ! ಅವರು ನಿಧಾನವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಆ ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಾದಂತೆಲ್ಲಾ ಅವರ ಕರ್ಮಗಳು ತೊಲಗಿ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವರು ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಹೊರಬರುತ್ತಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಯಾರೋ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕರ್ಮ ಹೋಯಿತು ಅಂದುಕೋ, ಕರ್ಮ ಹೋಯಿತು ಅಂದುಕೋ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೆ ಕರ್ಮ ಹೇಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಪತ್ರೀಜೀ ಹೇಳಿದ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ.

ಕರ್ಮ ವಿಪಾಕ–ಕರ್ಮ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನೆ ಧ್ಯಾನಗಳ ಮೂಲಕ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ತೃಪ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ ಹೊರತು ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿ.

ಮನೀ ಮೆಡಿಟೇಷನ್

ಆರ್ಥಿಕ ಸಂಕಷ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವವರು ಈ ಮನೀ ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಆಕರ್ಷಿತರಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಹಣವಾಗಲೀ, ಒಳ್ಳೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಾಗಲೀ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ 'ಅರ್ಹತೆ'ಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಬರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ರಾತ್ರಿ ಹಗಲು ಕಷ್ಟ ಪಟ್ಟರೆ ಸಂಕಲ್ಪಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೀ ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ ಸಹ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಅರ್ಹತೆ ಎಂಬುದು ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ಅಂದರೆ ಕೊಟ್ಟರೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಯಾವುದನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅದೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಕೊಟ್ಟರೆ ಅಷ್ಟೇ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಿಯಮ. ಅದಕ್ಕೆ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಕೆಲವರು ಕೋಟ್ಯಾಧಿಪತಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಲಕ್ಷಾಧಿಪತಿಗಳು ಇದ್ದಾರೆ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಬಡವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಹಿಂದೆ ಯಾರು ಎಂತಹ ಅರ್ಹತೆಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಅಂತಹ ಆರ್ಥಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸುಮ್ಮನೇ 'ಮನೀ ಮೆಡಿಟೇಷನ್' ಮಾಡಿದರೆ ಹಣವೇನು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ನಿರಾಸೆ ಹೊಂದುತ್ತೀರಾ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ಇಂದಿನಿಂದ ಆದರೂ ನಿಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಕೊಡುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ. ಸೇವೆಯಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳಿ. ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನಲ್ಲಾದರೂ ನಿಮ್ಮ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲವೂ ನಿಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕೆಂದರೆ! ಭೀಮವರಂನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳು 1, 2, 3ನೇ ತಾರೀಕಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಶಿಕ್ಷಣಾ ತರಗತಿಗಳಿಗೆ ಹಾಜರಾಗಿ. ನಿಮಗೆ ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳು ತಿಳಿಯುತ್ತವೆ.

ಪತ್ರಿಯವರು ಹಲವು ಬಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವಿಧವಿಧವಾದ ಧ್ಯಾನಗಳು ಇಲ್ಲ. ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಧ್ಯಾನ. ಅದೇ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ಆದ್ದರಿಂದ ವಿಧವಿಧವಾದ ಧ್ಯಾನಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಸಂಕಲ್ಪ ಧ್ಯಾನ

ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಸಂಕಲ್ಪ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಂಕಲ್ಪ ಎಂದರೆ ಕೋರಿಕೊಳ್ಳುವುದು.. ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಈ ಸೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಕೋರಿದರೆ ಯಾವುದೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಶ್ರಮ ಪಟ್ಟರೆನೇ ಬರುತ್ತದೆ.

ಪತ್ರಿಯವರು ಕೋರಿಕೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ?

1) ಪ್ರಾರಂಭದ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕೋರಿದ್ದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಅರ್ಹತೆಯನನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಬರುತ್ತದೆ.

2) ಮಧ್ಯಸ್ಥ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕೋರಿದ್ದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಬೇಕಾದದ್ದು, ಬರುತ್ತದೆ.

3) ಅಂತಿಮ ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಕೋರಿದ್ದು ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ತನ್ನಿಂದ ಲೋಕಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಅಗತ್ಯವೋ ಅದೇ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಕೋರಿಕೊಂಡದ್ದು ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ಸಂಕಲ್ಪಗಳಿಂದ ಸಂಕಲ್ಪ ಧ್ಯಾನಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಆದರೆ ಒಂದನ್ನೇ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ, ಯಾರು ಎಷ್ಟು ವಿಧದ ಧ್ಯಾನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೂ, ಅಂದರೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಧ್ಯಾನವಾದರೂ ಆಗಬಹುದು, ಡಿ.ಎನ್.ಏ ಆಕ್ಟಿವೇಶನ್ ಧ್ಯಾನ ಆಗಬಹುದು, ಓಂಕಾರ ಧ್ಯಾನ ಆಗಬಹುದು, ಚಕ್ರ ಆಕ್ಟಿವೇಶನ್ ಧ್ಯಾನ ಆಗಬಹುದು, ಷಟ್ಚಕ್ರ ವಿನ್ಯಾಸ ಧ್ಯಾನ ಆಗಬಹುದು,

ದಿವ್ಯಚಕ್ಷು ಉತ್ತೇಜನ ಧ್ಯಾನ ಆಗಬಹುದು, ಡಿ.ಎನ್.ಏ ಆಕ್ಟಿವೇಶನ್ ಧ್ಯಾನ ಆಗಬಹುದು. ಎಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನಗಳಲ್ಲ, ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯ ವ್ಯರ್ಥ ಬಿಟ್ಟರೆ ಇನ್ನೇನು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರೀಜೀ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ವಿಧವಿಧವಾದ ಧ್ಯಾನಗಳು ಇಲ್ಲ ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಧ್ಯಾನ ಅದುವೇ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಗಳು, ಟೀಚಿಂಗ್‌ಗಳು ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲವೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆಕರ್ಷಣೀಯವಾದ ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು ಮಾಡಿಸುವ ಗೈಡಿಂಗ್‌ಗಳಿಂದ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವು ಧ್ಯಾನಗಳೇ ಅಲ್ಲ.

ಗುಡಾಕೇಶ

ಪತ್ರಿಯವರು ಹಲವು ಬಾರಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಯಾವುದೇ ವಿಷಯದಲ್ಲಾದರೂ ಅತಿ ಎಂಬುದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಮಿತ ಎಂಬುದು ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಮಧ್ಯ ಮಾರ್ಗವೇ ಸರಿಯಾದ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಬುದ್ಧನು ಸಹ ಈ ಮಧ್ಯೇ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ಬೋಧಿಸಿದನು.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯ ಮೂಲಕ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವಾನನು ಸಹ ಈ ಮಧ್ಯೇ ಮಾರ್ಗವನ್ನೇ ಬೋಧಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಶ್ಲೋಕ : ಯುಕ್ತಾಹಾರ ವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತ ಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು ।

ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋಭವತಿ ದುಃಖಹೋ ॥

(ಭ.ಗೀ.6–17)

ತಾ:– ಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ, ನಡತೆಯುಳ್ಳವನು, ಯುಕ್ತವಾದ ಕೆಲಸಗಳು, ಯುಕ್ತವಾದ ಪ್ರವರ್ತನೆಗಳು ಹೊಂದಿರುವವನು, ಯುಕ್ತವಾದ ನಿದ್ರೆ ಹೊಂದಿರುವವನು, ಆದ ಧ್ಯಾನಯೋಗಿ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರ ಬರುತ್ತಾನೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾರು ಹೇಳಿದರು ಅತಿ (ಹೆಚ್ಚು) ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲವೆಂದೇ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನೀವು ಧ್ಯಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದುಕೊಂಡರೆ? “ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ” ಇರಿಸಿ ಕೆಲವು ದಿನಗಳು ಮಾಡಿ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ನಿದ್ರೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿದ್ದು ಅತಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿದರೆ ಅನರ್ಥಗಳ ಪಾಲಾಗುವುದು ನೀವೇ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ನೀವು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ, ಸಂಸಾರ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದೀರ. ಹಗಲೆಲ್ಲ ಬಹಳಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸುಸ್ತಾಗಿರುತ್ತೀರ. ಅಂತಹವರು ಪುನಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರಲು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ನಿದ್ರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಏರ್ಪಡಿಸಲಾಗಿದೆ.

ರಾತ್ರಿ ಎಂಬುದು ಸಹ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿನ ಏರ್ಪಾಡಾಗಿದೆ. ರಾತ್ರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಎಂಬುದು ಪ್ರತಿ ಜೀವಿಗೆ ಇರುವ ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಎದ್ದಿರಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರಿಜಿಯವರು ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುವ ಮುಂಚೆ ನೀವು ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಪುನಹ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುವ ಮುನ್ನ... ಎಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಷ್ಟು ಗಂಟೆಗಳು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲ ಗುಡಾಕೇಶದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ರಾತ್ರಿ ಮಧ್ಯ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ‘ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ’ವನ್ನು ಇರಿಸಲು

ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ ಅವರು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡದಂತೆಯೇ ಲೆಕ್ಕ.

ನೀವು ಬೇಕಾದರೆ? 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೇ ರಾತ್ರಿಯೆಲ್ಲಾ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಇರಬಹುದು, ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು, ಸುಮ್ಮನೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಸಾಲದು. ಧ್ಯಾನ ಎಂಬುದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ. ಏಕೆಂದರೆ! ಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದುವುದೇ ಮಾನವ ಜೀವನದ ಲಕ್ಷ್ಯ.

ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ ಗುಡಾಕೇಶನಾದ ಅರ್ಜುನನು ಯುದ್ಧ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗದೆಯೇ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ಹತ್ತಿರ ಗಾಬರಿಯಾಗಿ ಯುದ್ಧ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೆಂದು ಶೋಕಿಸಿದನು. (ದುಃಖಿಸಿದನು).

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ಗೀತೆಯ ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಿ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸಿದನು. ಇದನ್ನಾಧರಿಸಿ ಗುಡಾಕೇಶನಿಗಿಂತ ಜ್ಞಾನಿಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಟನೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ಜ್ಞಾನ ಹೊಂದಬೇಕೆಂದರೆ? ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಸಾತ್ವಿಕವಾದ ಸಸ್ಯಹಾರದ ನಿಯಮವನ್ನು ಕಠಿಣವಾಗಿ ಪಾಲಿಸಬೇಕು. ಅದರೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಓದಬೇಕು, ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವವರ ಸಾಂಗತ್ಯ ಮಾಡಬೇಕು, ಆತ್ಮದ ಸೇವೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಪತ್ರೀಜೀ ಹೇಳಿರುವಂತಹವೇ!

ಆದ್ದರಿಂದ ಮಾನವನಿಗೆ ಇರುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ನಿಗಧಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಸಮಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದಾಗ ನಿಧಾನವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜ್ಞಾನ ಎಂಬುದು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾಗಿ ಬದಲಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆಗಲೇ ಅವರು ಪರಿಪೂರ್ಣರಾಗಿ ಜೀವನದ ಲಕ್ಷ್ಯವನ್ನು ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತಾರೆ.

ನೋಡಿ ಅರ್ಜುನು ಗುಡಾಕೇಶನಾದರೂ ಸಹ ಜ್ಞಾನಿಯಾಗಲಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ಹತ್ತಿರ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನದ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದನು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ಹತ್ತಿರ ಅಷ್ಟು ಜ್ಞಾನ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಕೇಳಿದರೂ ಅಭಿಮನ್ಯು ಪ್ರಾಣತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದಾಗ ಗುಡಾಕೇಶನಾದ ಅರ್ಜುನನು ಬಹಳಷ್ಟು ಅತ್ತನು. ದುಃಖವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾರದೇ ಹೋದನು. ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ನಿಂದಿಸಿದನು.

ಅಂದರೆ ಗುಡಾಕೇಶನಾದ ಅರ್ಜುನನೇ ದುಃಖದಿಂದ ಹೊರಬರಲಿಲ್ಲ. ಏನೋ ಗುಡಾಕೇಶ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಕೆಲವು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಮಾಡಿದಷ್ಟು ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ದುಃಖ ಹೇಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ಗುಡಾಕೇಶನಿಗೇ ದಿಕ್ಕಿಲ್ಲ. ಗುಡಾಕೇಶ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ದುಃಖ ಹೇಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ? ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ ಅಲ್ಲವೇ? ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ,

ಗುಡಾಕೇಶನಂತೆ ಇರುವುದು ದೊಡ್ಡದಲ್ಲ. ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾಗುವುದೇ ದೊಡ್ಡದು ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಗುಡಾಕೇಶನಾದ ಅರ್ಜುನನ್ನು ನರನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ಬ್ರಹ್ಮ ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನನ್ನು ನಾರಾಯಣನೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆಲೋಚಿಸಿ ನರನಿಗಿಂತ ನಾರಾಯಣನು ಬಹಳಷ್ಟು ಶ್ರೇಷ್ಟನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಗುಡಿಕೇಶನಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವುದಲ್ಲ ನಾರಾಯಣನಾಗಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಬೇಕು.

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಸಹ ಗುಡಾಕೇಶನಾದ ಅರ್ಜುನನನ್ನು ಯೋಗಿಯಾಗೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳಿದರು. ಕಾರಣ ಗುಡಾಕೇಶನಿಗಿಂತ ಯೋಗಿ ಶ್ರೇಷ್ಟನಾಗಿರುವುದರಿಂದ.

ಇದನ್ನಾದರಿಸಿ ಅರ್ಜುನು ಗುಡಾಕೇಶನಾದರೂ ಶ್ರೇಷ್ಟನಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲವೇ ಅರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿ ಮಾನವನು ಗುಡಾಕೇಶರಾಗುವುದಲ್ಲ, ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಬೇಕು. ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ನಿಮ್ಮ ಕರ್ಮಗಳೆಲ್ಲವೂ ಜ್ಞಾನಾಜ್ಞಿಯಲ್ಲಿಯೇ ದಗ್ದವಾಗುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇಹೊರತು ಗುಡಾಕೇಶನಂತೆ ಎಷ್ಟುಹೊತ್ತು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೂ ಕರ್ಮಗಳು ದಗ್ಧವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕಷ್ಟಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲಾರರು. ಗುಡಾಕೇಶನಾದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸತ್ಯ ಲೋಕವನ್ನು ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ, ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ. ಪೂರ್ಣಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಿದರೇನೇ ಬುದ್ಧನಂತೆ, ಜೀಸಸ್ ನಂತೆ, ಪತ್ರೀಜೀಯಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಬಲ್ಲರು, ಸತ್ಯ ಲೋಕವನ್ನು ಸೇರಬಲ್ಲರು.

ಆದ್ದರಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ ಗುಡಿಕೇಶನಾದರೆ ಶ್ರೇಷ್ಟನಲ್ಲ ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಿಯಾದರೇನೇ ಶ್ರೇಷ್ಟನು.

ನೋಡಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ರಾಮಚಂದ್ರನಾಯುಡು ಎಂಬ ಮಾಸ್ಟರ್ ಇದ್ದಾರೆ, ಅವರು 15 ವರ್ಷಗಳಿಂದ ರಾತ್ರಿವೇಳೆ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದಿಲ್ಲ, ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸಲಾರರು.

ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಮಾನವರೆಲ್ಲರೂ ಅಜ್ಞಾನದಿಂದ ಹೊರಬಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳಾಗಬೇಕಾದದ್ದೇ! ಏಕೆಂದರೆ ದುಃಖದಿಂದ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹೊರಬರಲು ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಅದಕ್ಕೆ ಪತ್ರಿಜೀ ಒಂದು ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? "ನಿನ್ನಲ್ಲಿ ಅಣುವಿನಷ್ಟು ದುಃಖವಿದ್ದರೂ, ನೀನು ಅಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಂತೆಯೇ"ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಅತಿ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ಮಧ್ಯೇ ಮಾರ್ಗವೇ ಉತ್ತಮವಾದ ಮಾರ್ಗ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.



ಅನುಬಂಧ

1. ಆನಾಪಾನಸತಿ – 78

2. ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ – 91

3. ಅಪ್ಪೋದೀಪೋಭವ – 92

4. ಶ್ವಾಸವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ – 99

ಪತ್ರೀಜಿ ಬರೆದಿರುವಂತಹವೇ ಸತ್ಯಗಳು. ಆದರೆ ಅವರು ಹೇಳುವಾಗ, ಸಂದರ್ಭವನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಅಲ್ಲಿರುವ ಜನರನ್ನಾದರಿಸಿ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳನ್ನಾಧರಿಸಿ ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಅವರು ಹೇಳುವಂತಹವು ಕೇಳುವವರ ಜ್ಞಾನವನ್ನಾಧರಿಸಿ, ಗುಣವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೇಳುವವರನ್ನಾಧರಿಸಿಯೇ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ.

ಕೇಳುವವರು ಅವರು ಹೇಳಿದ್ದನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತಾ, ಕೆಲವು ವರ್ಷಗಳಿಗೋ, ಜನ್ಮಗಳಿಗೋ! ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಬುದ್ಧಿ, ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಞಾನ ಹೆಚ್ಚಿದಾಗಲೇ ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದ್ದು ಅವರ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿ ಬರೆದಿದ್ದು ಅವರಿಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ.

ಏಕೆಂದರೆ? ಅವರು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕಗಳು ಮಾತ್ರ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಪ್ರಬೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಅವರು ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರು ಬರೆದ ಪುಸ್ತಕಗಳಲ್ಲಿನ ಸಾರವನ್ನು ಅಂದರೆ ಸತ್ಯವನ್ನು ಬುದ್ದಿ, ಜ್ಞಾನ ಇರುವವರು ಮಾತ್ರವೇ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ, ಅನುಸರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಆಚರಿಸುತ್ತಾರೆ, ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ, ಜೀವನವನ್ನು ಧನ್ಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

1 – "ಆನಾಪಾನಸತಿ"

–ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜೀ

"ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ!"

"ಧ್ಯಾನ" ಎಂದರೆ ಏನೆಂದು ತಿಳಿಯೋಣ! ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ. "ಧ್ಯಾನ" ಎಂದರೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ "ಮೆಡಿಟೇಷನ್" ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. "ಧ್ಯಾನ" ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶೂನ್ಯ ಮಾಡುವುದು."ಮಸ್ತಿಷ್ಕ" ಎಂಬುದು ಆಲೋಚನೆಗಳ ಹುತ್ತ, ಅದು ಒಂದು ಯೋಚನೆಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ, ಆ ಯೋಚನೆಗಳ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯನ್ನು ಖಾಲಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಆಲೋಚನೆಗಳ ಉತ್ತಮ "ಆಲೋಚನಾ ರಹಿತ" ಮಾಡಬೇಕು. ಅದರ ಹೆಸರೇ ಧ್ಯಾನ.

ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ನಿರ್ವಚನವನ್ನು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಏನೆಂದು ನಿರ್ವಚನ ನೀಡಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, "ಯೋಗಃ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ" 'ಯೋಗ' ಎಂದರೆ 'ಧ್ಯಾನ' ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದು. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಪರಿ ಶೂನ್ಯ ಮಾಡುವುದು ಅದೇ "ಯೋಗ" ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

"ಯೋಗಿಯಾಗು ಮಗುವೇ !"ಎಂದಿದ್ದಾನೆ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ,

ಶ್ಲೋಕ : ತಪಸ್ವಿಭ್ಯೋ ಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ಜ್ಞಾನಿಭ್ಯೋ ಪಿ ಮತೋಧಿಕಹ।

ಕರ್ಮಿಭ್ಯಶ್ಚಾಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ತಸ್ಮಾದ್ ಯೋಗೀ ಭವಾರ್ಜುನ॥ (ಭ.ಗೀ.6–46)

"ಅರ್ಜುನಾ! ಯೋಗಿಯಾಗು!" ಎಂದಾಗ "ನೀನು ನಿನ್ನ ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸು ಮಗನೇ" ಎಂದು ಕೃಷ್ಣನು ಅರ್ಜುನನಿಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾನೆ.

24 ಗಂಟೆಗಳು ಒಂದು ಫ್ಯಾನ್ ತಿರುಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆ ಫ್ಯಾನ್ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಾಗಲೇ ಅದನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿ ಇರಿಸಬೇಕು. 24 ಗಂಟೆಗಳೂ ಲೈಟ್ಸ್ ಆನ್ ಮಾಡಿದರೆ ಸುಟ್ಟು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಾಗಲೇ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಲೈಟ್ಸ್ ತೆಗೆಯುತ್ತೇವೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ 24 ಗಂಟೆಗಳು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಶರೀರ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವಾಗಲೇ ಮಾತನಾಡಬೇಕು ಅವಶ್ಯಕತೆ

ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗ ಈ ಬಾಯಿಯನ್ನು 'ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್' ಮಾಡಬೇಕು! 24 ಗಂಟೆಗಳು ನೋಡುತ್ತಲೇ ಇದ್ದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತವೆ. ಕಣ್ಣುಗಳು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ರಾತ್ರಿಯ ವೇಳೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. 24 ಗಂಟೆಗಳು ಶರೀರವನ್ನು ದೇಶವೆಲ್ಲಾ ಸುತ್ತಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಈ ಶರೀರದ ಫ್ಯೂಜ್ ಹಾನಿಗೊಳಗಾಗುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ನಿಶ್ಚಲವಾಗಿ ಮಲಗಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ! ಶರೀರಕ್ಕೆ 'ರೆಸ್ಟ್' ಕೊಡುತ್ತೇವೆ:

ಅದೇ ರೀತಿ ಮಸ್ತಿಷ್ಕವು ಸಹ 24 ಗಂಟೆಗಳು 'ಅದರ ಬಗ್ಗೆ... ಇದರ ಬಗ್ಗೆ.... ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು 'ಫಟ್' ಎಂದು ಹೊಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಒಂದು ಲೈಕ್ 'ಫಟ್' ಎಂದು ಹೊಡೆದು ಹೋಯಿತು.(ರೆಕಾರ್ಡಿಂಗ್ ಥಿಯೇಟರ್ ನಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ನಡೆದ ಸಂಘಟನೆ) ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಮೈಂಡ್ 'ಫಟ್' ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಆಗ 'ಅವನಿಗೆ' ಸಾವು ಬಂದಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅವನ ಮೈಂಡ್ ಏಕೆ 'ಫಟ್' ಎನ್ನಬೇಕು? ಫ್ಯೂಜ್ ಏಕೆ ಎಗರಿ ಹೋಗಬೇಕು? ಫ್ಯೂಜ್ ಎಗರಿ ಹೋದರೆ ಪುನಹ ಮತ್ತೊಂದು ಹೊಸ ಬಲ್ಬ್ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ, ಇನ್ನು ಆ ಹಳೆಯ ಬಲ್ಬ್ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ಮೈಂಡ್ ಫಟ್ ಅಂದಿದೆ ಎಂದರೆ ಇನ್ನು “ಅವನು ಸತ್ತು ಹೋಗಿದ್ದಾನೆ ಕಣೋ!” ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಅವನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೊರಟುಹೋದನು, ಈ ಶರೀರ ಇನ್ನು ಒಂದು ಶವ ಮಾತ್ರ!

“ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ!”

ಆದರೆ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಈ ಶರೀರವನ್ನು ನಾವು ಕೆಲವು ಲಕ್ಷಗಳಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳು ಸಂರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು – ಇದಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಉಪಹಾರವನ್ನು ಕೊಟ್ಟರೆ, ಸರಿಯಾದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಮೈಂಡ್ ಗೆ ಸರಿಯಾದ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ!

“ಮನಸ್ಸಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದೇ “ಧ್ಯಾನ” ಖಡ್ಡಾಯ ಅದು! ಹೇಗಾದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ನಿದ್ರೆ ಎಷ್ಟು ಅವಶ್ಯಕವೋ, ಅದೇ ರೀತಿ ಈ ಒಂದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ, ಮೈಂಡ್‌ಗೆ, ಮೆದುಳಿಗೆ ಮೆಡಿಟೇಷನ್ ಎಂಬುದು ಕಡ್ಡಾಯ! ಸಮಾನವಾಗಿ ಕಡ್ಡಾಯ! ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಎಂಬುದು ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಬೇಕು. ಈ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವುದು. ನೋ ಥಾಟ್ಸ್ ಎಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಇರುವುದು ಎಂಬುದು ಮೂಲಭೂತ ಅವಶ್ಯಕತೆ.

“ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆ!”

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ? ನಡೆಯುತ್ತಾ ಮಾಡುತ್ತೇವೆಯೇ? ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ! ಅದಕ್ಕೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು!

ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೋ! ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನು 'ಕ್ರಾಸ್' ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡು ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನಂತರ ಹಾಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಕ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಇದು – ಹೀಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಎಂಬುದೇ – ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆ. ಕೆಳಗೆ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತುಕೋ ಇಲ್ಲವೇ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಅಗತ್ಯವೆನಿಸಿದರೆ ಹಾಯಾಗಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಸಪೋರ್ಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, ಒಂದು ಗೋಡೆಯ ಸಪೋರ್ಟ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ – ಒಟ್ಟಾರೆ ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಮಾತ್ರ ಎರಡೂ ಪಾದಗಳನ್ನು ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ ಕಾಲಿನ ಮೇಲೆ ಯಾವ ಕಾಲನ್ನಾದರೂ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು! 'ಬಲಗಾಲ' 'ಎಡಗಾಲು' ಎರಡು ಸರಿ ಸಮಾನವೇ! ಎರಡು ಕೈಗಳ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪಕ್ಷಕ್ಕೆ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳು ಮತ್ತೊಂದು ಕೈಯಲ್ಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳೊಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕು.

"ಸ್ಥಿರ ಸುಖ – ಆಸನ"

ಕೆಲವರು "ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೇ?"ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹದ್ದೇನು ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಹಾಯಾಗಿ ಇರುವ ಸುಖಾ ಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. "ಸ್ಥಿರ ಸುಖಾಸನ" ಪತಂಜಲಿ ಅವರ ಧ್ಯಾನ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ, ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ!" ಸ್ಥಿರ, ಸುಖ, ಆಸನ ಎಂದರೆ ಯಾವ ಆಸನವಾದರೆ ನಿಮಗೆ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಯೋ, ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆಯೋ, ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲಿಗೆ ಆ ಆಸನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೀಗೆ ಕೆಳಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರದವರು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕ್ರಾಸ್ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾರದವರು, ಹಾಯಾಗಿ ರಿಲ್ಯಾಕ್ಸ್ ಆಗಿ ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡ ನಂತರ ಗಮನವನ್ನು ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಇರಿಸಬೇಕು.

"ಸರಿಯಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳು"

ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ, ಧ್ಯಾನ ನಿಷ್ಠೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಲು ಆ ಶ್ವಾಸಧಾರೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. – ಅದೂ ಪದ್ಧತಿ –ಅದೂ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನಪದ್ಧತಿ.

ಸರಿಯಲ್ಲದ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹೇಗಿರುತ್ತವೆ ಎಂದರೆ? ಒಂದು ಬೆರಳಿನಿಂದ ಒಂದು ಮೂಗಿನ ರಂಧ್ರವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಮತ್ತೊಂದು ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಆ ಗಾಳಿಯನ್ನು ಬಿಡುವುದು. ಪುನಃ, ಪುನಃ ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದು, 'ಸೋಹಂ', 'ಸೋಹಂ' ಎಂದು ಪೂರಕ ರೇಚಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು – ಇವೆಲ್ಲಾ ಸರಿಯಲ್ಲದ ಪದ್ಧತಿಗಳು.

ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುವುದಾಗಲೀ, 'ಸೋಹಂ', ಎಂದು ಹೇಳುವುದಾಗಲೀ, 'ಓಂ' ಎಂದು ಹೇಳುವುದಾಗಲೀ –ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹ ತಪ್ಪು! ತಪ್ಪು!! ತಪ್ಪು!! ಶಬ್ದ ಎಂಬುದು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಬರಬಾರದು. ಬಾಯಿಂದ ಯಾವ ಮಂತ್ರವೂ ಬರಬಾರದು, ನಿಶ್ಶಬ್ದ. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಯಾವ ಶಬ್ದವನ್ನೂ ಮಾಡಬಾರದು. ನಂತರ "ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು" ಇಂತಹ ಯಾವುದೇ ಚೇಷ್ಟೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾದ ಚೇಷ್ಟೆಗಳು! ಆದ್ದರಿಂದ, ಯಾವ ಮಂತ್ರವೂ ಇಲ್ಲ!

ಅದೇ ರೀತಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರಾಘವೇಂದ್ರ ಸ್ವಾಮಿಯ ವಿಗ್ರಹ ರೂಪವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ! ಇಲ್ಲವೇ ಮತ್ತೊಂದು ದೇವತೆಯ ರೂಪವನ್ನು ಊಹಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೋ! ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸಹ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಪ್ಪಾದ ವಿಧಾನಗಳೇ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹ ಸರಿಯಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳು.

ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ವಿಳಾಸ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನೀವು ಊರೆಲ್ಲಾ ತಿರುಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತೀರಾ ಹೊರತು ನಿಮ್ಮ ಗಮ್ಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇ ರೀತಿ ಸರಿಯಲ್ಲದ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಗಳಲ್ಲಿ ನೀವಿದ್ದರೆ ನಿಮ್ಮ ಜನ್ಮವೆಲ್ಲಾ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಜೀವನದ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸರಿಯಾದ ವಿಳಾಸದೊಂದಿಗೆಯೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಗಮ್ಯಸ್ತಾನವನ್ನು ಸೇರುತ್ತೀರ. ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯೊಂದಿಗೇ ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಗಮ್ಯಸ್ಥಾನವನ್ನು ಸೇರುತ್ತೀರ.

"ಆನಾಪಾನಸತಿ – ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"

ಆದ್ದರಿಂದ, ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿ ಅದನ್ನೇ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು "ಆನಾಪಾನಸತಿ" ಎಂದು ಕಂಡುಕೊಂಡನು. ಆತನೇ ಅಲ್ಲ ಪ್ರತಿ ಯೋಗಿಯು ಕಂಡುಕೊಂಡನು! ವೇಮನ ಕಂಡುಕೊಂಡನು! ಜೀಸಸ್ ಕ್ರೈಸ್ಟ್ ಕಂಡುಕೊಂಡನು! ಲಕ್ಷ ಜನರು ಕಂಡುಕೊಂಡರು. ಆದರೆ ಕಾಲಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಶಿಷ್ಯ ಪರಂಪರೆ ಅದನ್ನು ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಗೊಳಿಸಿತು! ಭ್ರಷ್ಟ ಗೊಳಿಸಿತು! ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಈ ದಿನ ಇಷ್ಟು ಧರ್ಮಗಳಾಗಿವೆ. ಇಷ್ಟು ವಿಧಾನಗಳಾಗಿವೆ. ಎಲ್ಲವೂ ಸರ್ವನಾಶವಾಗಿದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚುವಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್ಮೆಂಟ್‌ರವರು ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಮತ್ತೇ ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದಿದ್ದಾರೆ. ಭೂಗತವಾಗಿದ್ದ ಆ ಮಣಿಯನ್ನು ಬೆಳಕಿಗೆ ತಂದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಒದಗಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಪ್ರಸ್ತುತಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನ ಎಂದರೆ? ಕೇವಲ 'ಆನಾಪಾನಸತಿ' ಮಾತ್ರ.

ಸುಖವಾದ ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆ ಎಂದರೆ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುವುದು, ಯಾವ ಮಂತ್ರವೂ ಇಲ್ಲದಿರುವುದು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಇಷ್ಟದೈವವನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಂತೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಪರಿಶೂನ್ಯಗೊಳಿಸುತ್ತಾ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಬೇಕು.

ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ವನ್ನೇ "ಆನಾಪಾನಸತಿ" ಎಂದಿದ್ದಾನೆ.

'ಆನ' ಎಂದರೆ 'ಉಚ್ಛ್ವಾಸ'

'ಅಪಾನ' ಎಂದರೆ 'ನಿಶ್ವಾಸ'

'ಸತಿ' ಎಂದರೆ 'ಒಟ್ಟಾಗಿ ಇರುವುದು'

ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ "ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಇರುವುದು" ಎಂಬ ಮಾತು. ಇದನ್ನೇ "ಶ್ವಾಸಾನು ಸಂಧಾನ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. "Being with the breath."

ಕುಂಭಕ ರಹಿತವಾದ, ಪೂರಕ ರೇಚಕಾತ್ಮಕವಾದ ಸುಖಮಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ. ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನು ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದಂತೆ.... ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋಗಬೇಕೆಂದು, ಆಫೀಸಿನಿಂದ ಬರಬೇಕೆಂದು, ಹಣ ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು – ಇಂತಹ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇಡಬೇಕು. ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು 'ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್' ಮಾಡಬೇಕು. ಈಗ ಅವುಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ". ನಾನೀಗ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ವ್ಯಾಪಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಲು, ನಾನೀಗ ಹೊಲದಲ್ಲಿಲ್ಲ ವ್ಯವಸಾಯದ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಲು, ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ನನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಲು, ಅದೇ ರೀತಿ ನಾನು ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಇಲ್ಲ ಟ್ರಾಫಿಕ್ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚಿಸಲು" – ಎಂದು ನಮ್ಮನ್ನು ನಾವು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು!

'ನಾನೀಗ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದೇನೆ. ಈ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯ ನನಗೆ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವಿಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವೇ ನನ್ನ ಕೆಲಸ!" ಇಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳೂ ಇಲ್ಲ. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ. ಎಲ್ಲಾ ಆಲೋಚನೆಗಳಿಗೂ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿ, ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆರಳುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು,

ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇನ್ನು ಧ್ಯಾನನಿಷ್ಠೆಗೋಸ್ಕರ ಶ್ವಾಸಾನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಶ್ವಾಸಾನು ಸಂಧಾನದ ಮೂಲಕ ಧ್ಯಾನನಿಷ್ಠೆ.

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ, ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡನ್ನೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ, ಎಷ್ಟು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಷ್ಟು. ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳೋ, 20 ನಿಮಿಷಗಳೋ, ಅರ್ಧ ಗಂಟೆಯೋ, ಗಂಟೆಯೋ, ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳೋ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಷ್ಟು ಹೊತ್ತು... ಶ್ವಾಸದ... ಮೇಲೆ... ಗಮನ ಇರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

"ಸಮಯವೇ ಸಾಧನೆ!"

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದರೆ 10 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು, 30 ವರ್ಷದವರು 30 ನಿಮಿಷಗಳು, 50 ವರ್ಷದವರು 50 ನಿಮಿಷಗಳು, ಎಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷದವರು 70 ನಿಮಿಷಗಳು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದೇ.

ಅನ್ನ ಬೇಯಬೇಕೆಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವಷ್ಟು ಸಮಯ ಒಲೆಯ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು ಅಲ್ಲವೇ? 'ಹಾಗೆ ಇಟ್ಟು ಹೀಗೆ ತೆಗೆದುಬಿಟ್ಟರೆ ಹೇಗೆ ಬೇಯುತ್ತದೆ'? 'ಹೀಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಹಾಗೆ! ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದರೆ ಧ್ಯಾನ ಬರುತ್ತದೆಯೇ'? ಆದ್ದರಿಂದ "ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು ಖಚಿತವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು".

ಸಾಮೂಹಿಕವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಇದ್ದರೆ! ಅಲ್ಲಿ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಧ್ಯಾನ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರು ಇದ್ದರೆ 40 ನಿಮಿಷಗಳೋ, ಅರ್ಧಗಂಟೆಗಳೋ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ನಾವು ಒಬ್ಬರೇ ಏಕಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ ಮಾತ್ರ ನಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು. ಹೀಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ಆ ಮನಸ್ಸು ಒಂದು ಪ್ರಶಾಂತವಾದ, ಪಕ್ವವಾದ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಈ ಒಂದು ಸೂತ್ರವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ತಪ್ಪದಂತೆ, ಖಚಿತವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಮೀಸಲಿಡಬೇಕು.

"ಕೋಣೆಯನ್ನು ಕತ್ತಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು"

ಇನ್ನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ಪ್ರದೇಶದ ಬಗ್ಗೆ. ಕೋಣೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಕತ್ತಲು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಲೈಟ್ಸ್ 'ಆಫ್' ಮಾಡಬೇಕು, ಕರ್ಟನ್ ಗಳೆಲ್ಲವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ಅದಕ್ಕೆ ಋಷಿಗಳು ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುಹೆಗಳೊಳಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಅಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆ ಇರುವುದರಿಂದ.

ಇನ್ನು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇನ್ನು ಎರಡು ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿಯೋ, ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿಯೋ ಎಲ್ಲಿಗೋ ಹೋಗಬೇಕಾಗಿರುವಾಗ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಲಾಭವಿಲ್ಲ. ಆ ರೀತಿ ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರಯಾಣ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಹೈದರಾಬಾದ್ ನಿಂದ ವರಂಗಲ್ ಗೆ ಹೋಗಬೇಕು ಅಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಪ್ರಯಾಣ. 'ಏನು ಮಾಡುವುದು?. ಪ್ರಯಾಣ ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡಿ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ವಿರಿಸಿ. ವರಂಗಲ್‌ಗೆ ಹೋಗುವುದರೊಳಗೆ ನಮಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಪ್ರಯಾಣದ ಸಮಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ರೈಲಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರ

ಸಾಮೂಹಿಕ ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ತಾಕದಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಬಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ, ರೈಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೇಗಾದರೂ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಸಾಧ್ಯವಾಗದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ ಆಗಿರುವುದರಿಂದ.

ನಂತರ ಕೆಲವರು, "ನಾವು ಹೀಗೆ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡೆವು. ಕಾಲುಗಳು ತುಂಬಾ ನೋಯುತ್ತಿವೆ! ಬೆನ್ನು ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ! ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶರೀರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಆ ಕಡೆ ಈ ಕಡೆ ಅಲುಗಾಡಿಸಿ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪುನಹ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಚಾಚಿಕೊಂಡು ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾದ ತಕ್ಷಣವೇ ಪುನಃ ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆಯೊಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಅಲುಗಾಡದಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬ ನಿಯಮವೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಆದರೆ ಧ್ಯಾನದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕೂ ತೆರೆಯಬಾರದು. ಕೈಗಳನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಶರೀರವನ್ನು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪುನಃ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು.

ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸಹ "ಧ್ಯಾನಮುದ್ರೆ" ಅಂದರೆ "ಸುಖವಾದ ಮುದ್ರೆ". ಒಂದು ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ನೀವು ಆ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಯಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. "ಸ್ಥಿರ ಸುಖ ಆಸನ" ಎಂದರೆ ಕಷ್ಟಕರವಲ್ಲದ್ದು, ಸ್ಥಿರವಾದದ್ದು, ಸುಖವಾದದ್ದೇ ಆಸನ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಸನವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಉಪಕ್ರಮಿಸಬೇಕು. ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಪದ್ಮಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಆ ಕಾಲನ್ನು ಈ ಕಡೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು, ಈ ಕಾಲನ್ನು ಆ ಕಡೆ ತೆಗೆದಿಟ್ಟು, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯನ್ನು ನೇರವಾಗಿಟ್ಟು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುವಂತೆ ಮಾಡಿದರೆ ಅದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ. ಯಾವ ಪದ್ಮಾಸನವೂ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತು, ಎರಡೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ... ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇರಿಸುವುದೇ!

"ವಿಧ ವಿಧವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳು"

ಈಗ ಇನ್ನು ನಾವು ಈ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ – ಈ ಧ್ಯಾನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಏನು ನಡೆಯುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋಗೋಣ. ಹಾಯಾಗಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದೇವೆ, ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ, ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರವಿಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ರೂಪವೂ ಇಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ. ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಗಿ ಹಿಡಿಯುವುದು ಇಲ್ಲ, ಕೇವಲ ಸಹಜವಾದ ಶ್ವಾಸ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಗಮನ, ಮನಸ್ಸು ವಿಧವಿಧವಾದ ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ, ಆದರೆ ಈಗ ಮನೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಬೇಡ–ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆಯೇ ಗಮನ ! ಮನಸ್ಸು ಹೆಂಡತಿಯ ಹತ್ತಿರ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗ ಹೆಂಡತಿಯ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಬೇಡ – ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆಯೇ ಗಮನ !

ಮಕ್ಕಳು ಶಾಲೆಗೆ ಹೋಗಿದ್ದಾರೆ. ಏನಾಗುತ್ತದೆಯೋ–ನಾವೇನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ? ಬಂದರೆ ಬರುತ್ತಾರೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಇಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ನಾವೇನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆವು? ಆದ್ದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಬೇಡ. ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆಯೇ ಗಮನ. "ನಾಳೆ ಏನಾಗುತ್ತದೆಯೋ"? "ಸಾಲಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ತೀರಿಸಬೇಕೋ"?"ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಸಾಲ". ನಾವೇನು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ...? ತೀರಿಸುವುದಿದ್ದರೆ ಯಾವಾಗಲಾದರೂ ತೀರಿಸುತ್ತೇವೆ! ಈಗ ಏನು ಮಾಡಬಲ್ಲೆ? ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತಿದ್ದೇವೆ.. ಈಗ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳಷ್ಟು ಸಾಲವೆಂದರೆ ಹೇಗೆ? ಆದ್ದರಿಂದ ಭವಿಷ್ಯತ್ತಿನ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬೇಡ. ಗತಿಸಿ ಹೋದದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ "ನಿನ್ನೆ ಅವನು ನನ್ನನ್ನು ಬೈದಿದ್ದಾನೆಯೇ! ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಅವಮಾನ" – ಎನ್ನುತ್ತಾ ಈಗ ಅದೆಲ್ಲವನ್ನು ನೆನೆಸಿಕೊಂಡರೆ ಏನು ಲಾಭ? ಏನಾದರೂ ಕೈಲಾದರೆ ನಂತರ ಅವನನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಏಟು ಹೊಡೆಯಬೇಕು. ಈಗ ಮಾತ್ರ ಆ ಆಲೋಚನೆಗಳೆಲ್ಲಾ ಬೇಡ. ಗತಿಸಿ ಹೋದದ್ದರ ಬಗ್ಗೆ, ಮುಂಬರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ, ಎಲ್ಲೋ ಇರುವುದರ ಬಗ್ಗೆ, ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಮ್ಮನ್ನು ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣವೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಮುತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

'ಕಟ್'.. 'ಕಟ್'!... 'ಕಟ್'!

ಅವುಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ 'ಕಟ್'! 'ಕಟ್'! 'ಕಟ್'!... ಮಾಡುತ್ತಾ, "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ".

ಮನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಬಂತು. ಓ! ಬರಬಾರದು ಅಲ್ಲವೇ? ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ. 'ಹೆಂಡತಿಯ' ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಬಂತು. 'ಆಫೀಸಲ್ಲಿನ ಬಾಸ್' ಬಗ್ಗೆ ಆಲೋಚನೆ ಬಂತು. ಓ! ಬರಬಾರದು ಅಲ್ಲವೇ? ನೋ ಥಾಟ್ಸ್!!..... ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ಕಟ್ ಮಾಡಬೇಕು. 'ಆಲೋಚಿಸುವ ಸಮಯ'ವಲ್ಲ. 'ಆಲೋಚನಾ– ರಹಿತ – ಸ್ಥಿತಿ'ಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಮಯ–ಧ್ಯಾನದ ಸಮಯ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಕೇವಲ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆಯೇ ಗಮನ!

ಹೀಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಇದ್ದರೆ ಮೊಟ್ಟಮೊದಲಿಗೆ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 'ನೂರು' ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಎಂದುಕೊಳ್ಳಿ. ಕ್ರಮಕ್ರಮವಾಗಿ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ '80' ಆಲೋಚನೆಗಳು '60' ಆಲೋಚನೆಗಳು ಅನಂತರ ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ '20' ಆಲೋಚನೆಗಳು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ 'ಐದು' ಆಲೋಚನೆಗಳು, 'ಎರಡು' ಆಲೋಚನೆಗಳು."ಹೀಗೆ ಹೀಗೆ ಅವುಗಳ ತೀವ್ರತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಗೆ ಒಂದಾನೊಂದು ಸ್ಥಿತಿ ಬಂದುಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆಲೋಚನೆಗಳೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ! "No thoughts what so ever the mind has become empty" ಆದ್ದರಿಂದ, ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವಾಯಿತು. ಆ ನಿರೋಧಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ನಾವು ಇದ್ದೇವೆ. ಅದರ ಹೆಸರೇ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ.

"ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ"

ಈ ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಸೇರುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ "ಶ್ವಾಸಾನುಸಂಧಾನ", ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನಂತರ, ಈ ಆನಪಾನಸತಿ – ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದ – ಮೂಲಕ ಅದಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿರಿಸಿದರೆ, ಹಾಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳೋ, 10 ನಿಮಿಷಗಳೋ, 20 ನಿಮಿಷಗಳೋ ಯಾರ ವಯಸ್ಸನಾಧರಿಸಿ ಅವರು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ – ಆಗ ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾವು ಆಗ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬ ಮಾತು – ಅದು 'ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿ'.

"ಮನಸ್ಸು ಏಕತ್ರಿತ"

ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ಮಧ್ಯಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಅದು ಸಹಜ. ಕ್ರಿಕೆಟ್ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಮೊದಲಿಗೆ ಬೌಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಬಾಲ್ ವಿಕೆಟ್ ಮೇಲೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೌಲಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಮಾಡುತ್ತಾ ವಿಕೆಟ್ ಮೇಲೆ ಬಾಲ್ ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಮಾಡುತ್ತಾ ಮನಸ್ಸು ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಏಕತ್ರಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಮೈ ಡಿಯರ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್! ಅಂಡ್ ಮೈಡಿಯರ್ ಗಾಡ್ಸ್! ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಗುತ್ತದೆಯೋ! ಆಗ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಪಾಯಿಂಟ್, ಇದು ಹೇಳಬೇಕಾದ, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅತಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಪಾಯಿಂಟ್. ಯಾವಾಗ ಮನಸ್ಸು ಖಾಲಿಯಾಯಿತೋ ಆಗ ಒಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಅಪಾರವಾದ, ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ 'ಮಳೆ', ಒಂದು 'ಪ್ರಾಣ ಮಳೆ', ಒಂದು 'ಶಕ್ತಿಯ ಮಳೆ', ಒಂದು 'ಎನರ್ಜಿ ಮಳೆ'ಶರೀರದೊಳಗೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿದೆ! ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಬಂದಿದೆ. ಎಷ್ಟು ದಣಿವಾರಿಸಿಕೊಂಡಿತು ಈ ಆತ್ಮ!"ಎಂದು ಅಂದುಕೊಂಡು, ಆಗ ಆ ನಂತರ ಎಲ್ಲವೂ ಸ್ವರ್ಗದಂತೆ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ – ಮೂರು ಪಾಯಿಂಟ್ಸ್ :

ಮೊದಲನೆಯದು "ಆನಾಪಾನಸತಿ" – ಅಂದರೆ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ". ಎರಡನೆಯದು – "ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ" ಮನಸ್ಸು ಶೂನ್ಯವಾಗುವುದು. ಮೂರನೆಯದು – ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆ ಒಂದು ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವೇಶ. ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿಯ ವಿಸ್ತಾರವಾದ ಪ್ರವಾಹದ ಪ್ರವೇಶ.

"ಹನುಮಾನ್ ಚಾಲೀಸಾ!"

ಯಾರಿಗಾದರೂ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು, ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ನೋಡಬಹುದು. ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಮುಂದಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ 'ಋಷಿ' ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದವನಿಗೆ ಇದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಿ. 40 ದಿನಗಳು ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು ಆ ಒಂದು ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅಂದರೆ ಆ ಒಂದು 'ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ' ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಯಾರಾದರೂ ಸರಿ, ಎಂತಹ ಪಾಪಿಯಾದರೂ ಸರಿ – 40 ದಿನಗಳ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆ –ಈ 40 ದಿನಗಳ ಧ್ಯಾನ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಏನೆನ್ನುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ "ಹನುಮಾನ್ ಚಾಲೀಸಾ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. "ಹನುಮಾನ್" ಎಂದರೆ "ವಾಯುಪುತ್ರ"! ಅಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ಎಂಬ ವಾಯುವಿನ ಪುತ್ರರು ನಾವಾಗಬೇಕು. "ಚಾಲೀಸಾ" ಎಂದರೆ "40 ದಿನಗಳು". ಆದ್ದರಿಂದ, ವಾಯುಪುತ್ರರಾಗುವುದು ಎಂಬುದು, ಈ ಒಂದು ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸಯಾಗುವುದು ಎಂಬುದು, ಯೋಗ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತದೆ. "ಯೋಗ: ಚಿತ್ತ ವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ:" –ಆಗ ಅಪಾರವಾದ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಪ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

"ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿ!"

ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಲಭಿಸಿದಾಗ ಏನಾಗುತ್ತದೆ? ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಸಿದ್ಧಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತವೆ... ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ.... ಪ್ರಕಟಿತವಾಗುತ್ತವೆ.... ನಮ್ಮ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದಿವ್ಯಚಕ್ಷು ಉತ್ತೇಜನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಮಲಗಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ ಆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಎದ್ದು ಹಾವು ಹೆಡೆ ಬಿಚ್ಚಿದಂತೆ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಇದ್ದ ಆ ಒಂದು ಶಕ್ತಿ, ದೇಹ ಶಕ್ತಿ ಮೂರುವರೆ ಸುತ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಸುತ್ತಿಕೊಂಡು ಇರುವ ಆ ದೇಹ ಶಕ್ತಿ ಎಂಬ ಹಾವು ಎದ್ದು ಎಡೆ ಬಿಚ್ಚಿ ಆಡುತ್ತದೆ. ಆ ವಿಧವಾಗಿ ಅಪಾರವಾದ ದೇಹ ಶಕ್ತಿ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ತತ್ಫಲವಾಗಿ ಎಷ್ಟು ಕೆಲಸಗಳನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬಲ್ಲವರಾಗುತ್ತೇವೆ! 24 ಗಂಟೆಗಳು ಅವಿರತವಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.

"ಮೂರು ಹಂತಗಳಿವೆ". ಮೂರು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳಿವೆ. ಧ್ಯಾನಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೇ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ"ದ ಮೂಲಕ 'ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ' ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ 'ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ'ದ ಮೂಲಕ 'ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯ ಆವಾಹನೆ' ಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೆಯ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆಯೆಂದರೆ, 'ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿಯ ಆವಾಹನೆ'ಯ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಶಕ್ತಿಗಳು, ಸಿದ್ಧಿಗಳೆಲ್ಲವೂ ವಿಜೃಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೇ ಧ್ಯಾನದ ಮೂರು ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು.

ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್! ಮೈಡಿಯರ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್! ಅಂಡ್ ಮೈಡಿಯರ್ ಗಾಡ್ಸ್! ಈ ದಿನ ಈ ಧ್ಯಾನದ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು.. ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ?

'ಧ್ಯಾನ'ವೆಂದರೆ 'ಪೂಜೆ'ಯಲ್ಲ! ಹಾರತಿ ಬೆಳಗಿಸುವುದು, ಗಂಟೆ ಮೊಳಗಿಸುವುದು, ವಿಗ್ರಹದ ತುಂಬಾ ಹೂಗಳನ್ನು ಇಡುವುದು –ಇವೆಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ.

'ಧ್ಯಾನ'ವೆಂದರೆ 'ಪೂಜೆ'ಯಲ್ಲ, 'ಧ್ಯಾನ'ವೆಂದರೆ 'ಸ್ತೋತ್ರ'ವಲ್ಲ "ಭಗವಂತನೇ! ಓ ದಶರಥ ಪುತ್ರನೇ! ಓ ಸಿತಾಪತಿ! ಓ ರಾವಣ ಸಂಹಾರಿ! ಓಂ ಲೋಕ ಕಲ್ಯಾಣಕಾರಿ"ಎಂದು ಹೇಳಿ ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡುವುದು, ಭಜನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದು, ಇವು ಅಲ್ಲವೇ ಅಲ್ಲ. ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ? 'ನಾಮಸ್ಮರಣೆ'ಯಲ್ಲ. "ರಾಮ್ ರಾಮ್..."...ಇದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ. 'ಧ್ಯಾನ'ವೆಂದರೆ ಯಾವ ವ್ರತವೂ ಅಲ್ಲ.

'ಧ್ಯಾನ'ವೆಂದರೆ 'ಮಂತ್ರಜಪ'ವಲ್ಲ. "ಓಂ ಭೂರ್ ಭುವಹ ತತ್ಸವಿತುರ್......"ಎಂಬ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವೂ ಅಲ್ಲ.

ಲಾ ಯಿಲಾ ಇಲ್ಲಲ್ಲಾಹಿ ಮಹಮ್ಮದುಲ್ ರಸೂಲಲ್ಲಾ...."ಎಂದು ನಮಾಜ್ ಹೇಳುವುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ. 'ಧ್ಯಾನ'ವೆಂದರೆ, ಅದ್ಭುತವಾದ ಧ್ಯಾನ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಒಂದು ಗಂಟೆ, 2 ಗಂಟೆಗಳು, 3 ಗಂಟೆಗಳು, 10 ಗಂಟೆಗಳು, ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಐದು ನಿಮಿಷಗಳು, 10 ನಿಮಿಷಗಳು, ಹಾಯಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಆಲೋಚನೆಗಳು ಇಲ್ಲದ ನಿಶ್ಚಲ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ, ಅಪಾರವಾದ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು, ಇದೇ "ಧ್ಯಾನ" ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಬುದ್ಧನು ಮಾಡಿದ್ದು – ಪೂಜೆಗಳ'ಲ್ಲ, 'ವ್ರತ'ಗಳಲ್ಲ, 'ಭಜನೆ'ಗಳಲ್ಲ, 'ಸ್ತೋತ್ರ'ಗಳಲ್ಲ. 'ನಾಮಸ್ಮರಣೆ'ಗಳೆಲ್ಲ, 'ಮಂತ್ರ ಜಪ'ಗಳಲ್ಲ – ಧ್ಯಾನ. ಧ್ಯಾನ ಒಂದೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನೂ, ಆತ್ಮಾನುಭವವನ್ನೂ, ಜೀವನ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನ.

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕವೇ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನವಿಲ್ಲವೋ ಅಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ – 'ಸಾಸಿವೆಕಾಳಿ'ನಷ್ಟು ಸಹ ತಿಳಿಯುವುದಿಲ್ಲ! ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಿ ಯಾದರೆ ಧ್ಯಾನ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ, ನಿರಂತರವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ, ಅಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ ಎಂಬುದು, ಶಾಸ್ತ್ರವೆಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಮೇರುಪರ್ವತದಷ್ಟು ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚುವಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್ಮೆಂಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಈ ಚಳುವಳಿ.... ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಮೀಸಲಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಗಂಟೆಗಳು, ಗಂಟೆಗಳು ಕಣ್ಣು ಗಳೆರಡನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದೆ! ಅವನು ಬಡವನಾ, ಕುಬೇರನಾ, ಸ್ತ್ರೀ, ಪುರುಷ, ಚಿಕ್ಕಮಗುನಾ, ವೃದ್ಧನಾ, ಹಿಂದೂನಾ, ಮುಸ್ಲಿಮಾ, ಕ್ರಿಶ್ಚಿಯನ್ನ, ನಕ್ಸಲೈಟಾ, ಕಮ್ಯುನಿಷ್ಟಾ, ನಾಸ್ತಿಕನಾ, ಆಸ್ತಿಕನಾ, 'ಹೈದರಾಬಾದ್' ಅವನಾ, 'ಮುಂಬೈ'ಯವನಾ, ತಮಿಳುನಾ, ಬಿಳಿಯನಾ, ಕರಿಯನಾ.... ಈ ನಾನ್ ಸೆನ್ಸ್ ಎಲ್ಲಾ ಇಲ್ಲ, ಈ ಮೂರ್ಖತನವೆಲ್ಲ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್, ಅವನೆಷ್ಟು ಅನಾರೋಗಿ ಆಗಿದ್ದರೂ, ಮುದುಕನಾದರೂ ಮಲಗಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿರುವವರು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಕೆಲವರು ಸ್ತ್ರೀಯರು 'ನಾವು ಮುಟ್ಟಾದ' ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ, ಪೀರಿಯಡ್ಸ್ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬಹುದೇ?"ಎಂದು ಕೇಳುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಮಾಡಬೇಕಾದದ್ದೇ ಧ್ಯಾನ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್, ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ

ಸ್ತೋತ್ರವಲ್ಲ, ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಪೂಜೆಯಲ್ಲ! ಪೂಜೆ ಎಂಬುದು ಪೂಜೆ, ಸ್ತೋತ್ರ ಎಂಬುದು ಸ್ತೋತ್ರ, ನಾಮಸ್ಮರಣೆ ಎಂಬುದು ನಾಮಸ್ಮರಣೆ, ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ ಎಂಬುದು ಮಂತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ.

ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದೇ ಧ್ಯಾನ ! ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧವೇ ಧ್ಯಾನ !

ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನವೇ ಧ್ಯಾನ! ಆನಾಪಾನಸತಿ ಎಂಬುದೇ ಸರಿಯಾದ ಧ್ಯಾನ ರೀತಿ!

ಧ್ಯಾನ ಎಂಬುದೇ ಪ್ರಜೆಗಳಿಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದು! ಮನಃಶಾಂತಿಯನ್ನು ಪ್ರಸಾದಿಸುವುದು! ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವಂತಹದ್ದು! ಜೀವನವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುವಂತಹದ್ದು! ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ 'ಅತಿ'ಯನ್ನೆಲ್ಲಾ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಉತ್ತಮವಾದ 'ಪರಿಮಿತಿ'ಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ ಜೀವನವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಸುವರ್ಣಮಯವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ! ಈ ದಿನ ಈ ಧ್ಯಾನ ವಿಧಾನದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಂಡೆವು. ಇದನ್ನು ದಿನವೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮೇಕ್ಸ್ ಮ್ಯಾನ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್ ಮೇಕ್ಸ್ ಮ್ಯಾನ್ ಪರ್ಫೆಕ್ಟ್.

ಧ್ಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವೇ ಮಾನವನನ್ನು ಸತ್ ಚಾರಿತ್ರ್ಯ ಉಳ್ಳವನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾನವನನ್ನು ಪರಿಪಕ್ವನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ – ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್, ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್, ಅಂಡ್ ಗಾಡ್ಸ್.

–ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜೀ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಪತ್ರಿಯವರು ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ನೀವು ಗಮನಿಸಿದರೆ! ಪತ್ರಿಯವರು ಎಲ್ಲಿಯೂ 'ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ' ಇರಿಸಲು ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದರೂ ಯಾವುದರ ಮೇಲೆಯೂ ಗಮನ ಬೇಡ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ಕೇವಲ 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆಯೇ ಗಮನ' ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಗೈಡಿಂಗ್ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಹ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ 'ಗೈಡಿಂಗ್' ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲವೆಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ.

ಅಷ್ಟೇಅಲ್ಲ ಪತ್ರಿಯವರು ಎಲ್ಲಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸಿದರೂ ಮ್ಯೂಜಿಕ್ ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅವರು ಆನಾಪಾನಸತಿ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಮ್ಯೂಸಿಕ್ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ ಎಂದು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ಬರೆದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವಾಗ ಮ್ಯೂಜಿಕ್ ಸಹ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಹಾಗಾದರೆ ಅವರು ಮ್ಯೂಜಿಕ್ ಇಟ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿಸಲು ಬೇರೆ ಕಾರಣ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಸಹಜವಾಗಿ ಹೊಸಬರು ಗಂಟೆಗಳು, ಗಂಟೆಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರರು, ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲಾರರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಸಬರನ್ನು ಗಂಟೆಗಳು, ಗಂಟೆಗಳು ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಸುಲಭವಾಗಿ ಕೂರಿಸಲು, ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸುವ ಸಲುವಾಗಿ ಹಾಗೆ ಮ್ಯೂಜಿಕ್ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಹಳಬರಿಗೆ ಮ್ಯೂಜಿಕ್ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಇದರ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಸಹ ನಾನು ವಿವರವಾಗಿ ಬರೆದಿದ್ದೇನೆ.

–ತಟವರ್ತಿ ವೀರರಾಘವರಾವು.

2 – "ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ"

ಪತ್ರೀಜೀ ಬರೆದ ಈ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿನ ಕೆಲವು ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

"ಶ್ವಾಸ... ಮೂಗಿನೊಳಗಿನ ಗಾಳಿ..."ಉಸಿರೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ. 'ಶ್ವಾಸ'ವಿಲ್ಲದೇ ನಮಗೆ ಜೀವವಿಲ್ಲ. 'ಶ್ವಾಸ ಶಕ್ತಿ' ಎಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಮಹತ್ತರವಾದ ಶಕ್ತಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಈ ಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯ... ವೃಕ್ಷಗಳಿಗೂ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೂ, ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೂ... ಕೊನೆಗೆ ನೀರಿಗೂ ಸಹಿತ ಈ ಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯಗತ್ಯವೆಂಬ ವಿಷಯ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ತಿಳಿದಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾನವರಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿ ಈ 'ಶ್ವಾಸ ಶಕ್ತಿ!' 'ಶ್ವಾಸ ಶಕ್ತಿ'ಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಯಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ಸಹ ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿರಬೇಕು. ಆದರೆ, ಶ್ವಾಸ ದೊಂದಿಗೆ ಇರುವುದು ಹೇಗೆ? ಹೇಗೆ ಅಂದರೆ... ಇಗೋ... ಆ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ...

ಭಾರವಾಗಿ ಆಗಲೀ, ಪ್ರಯಾಸದಿಂದಾಗಲೀ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸಹಜವಾಗಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಯಥಾವತ್ತಾಗಿ ನಡೆಯಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಸ್ವಯಂ ಆಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಸಾಧಾರಣವಾದ ಶ್ವಾಸ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು. ತದೇಕವಾಗಿ ಗಮನಿಸುತ್ತಾ, ಸಹಜ 'ಶ್ವಾಸ'ವನ್ನೇ ನಮ್ಮ ಗಮನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಚಿತ್ತ ಅದಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅದೇ ಶೂನ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಚಿತ್ರದಲ್ಲಿನ ಶೂನ್ಯ ಪ್ರದೇಶ, ಹೇರಳವಾಗಿ ಎಲ್ಲಾಕಡೆ ಇರುವ ವಿಶ್ವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆಕರ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

"ಶ್ವಾಸ... ಧ್ಯಾನಶಾಸ್ತ್ರ..."

ನಮಗಿರುವ ಎರಡು ಭೌತಿಕ ಚಕ್ಷುಗಳೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರಿಗೂ ಒಂದು ದಿವ್ಯಚಕ್ಷು, 'ತ್ರಿನೇತ್ರ'ವು ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಭೌತಿಕ ಶರೀರದಂತೆಯೇ ನಮಗೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಶರೀರವು

ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಂತಹ ಸತ್ಯಗಳು ನಮಗೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೂಲಕ ಮಾತ್ರ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ. 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವನ್ನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವುದನ್ನೇ 'ಧ್ಯಾನ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೇರೀತಿ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಾಧನೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ನಾವು ಧ್ಯಾನಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಮಗ್ರ ಚಿತ್ರವನ್ನು ಅವಗಾಹನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

"ಧ್ಯಾನಶಾಸ್ತ್ರ ... ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ..."

ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ನಾವು ನಮ್ಮ ಹಿಂದಿನದನ್ನೂ, ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನೂ ಸಹ ದರ್ಶಿಸಬಹುದು.. ಇದರ ಮೂಲಕ ನಾವು ಎಷ್ಟೋ ಶರೀರಗಳನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುತ್ತಾ, ಎಷ್ಟೋ ಅನುಭವಗಳನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾ ಅನಾದಿಯಾಗಿ ಬರುತ್ತಿರುವ ಶಾಶ್ವತ ಜೀವಿಗಳು"ಎಂಬ ವಿಷಯವನ್ನು ಅನುಭವ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಕೊನೆಯದಾಗಿ...!

"ಅಹಮಾತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮ", "ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸ್ಮಿ",

"ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆಯೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವುದು ನಾವೇ" ಎಂದೂ,

"ನಾವು ಶಾಶ್ವತವಾದ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತರು" ಎಂದೂ,

ಈ ವಿಧವಾಗಿ ಮಹಾವಾಕ್ಯಗಳು ನಮಗೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತವೆ! ಇಂತಹ ಅವಾಗಾಹನೆಯ ಸಾರಾಂಶವನ್ನೇ "ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರ" ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

"ಉಸಿರಿನ" ಮೂಲಕವೇ "ಧ್ಯಾನಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೂ", "ಧ್ಯಾನಶಾಸ್ತ್ರ"ದ ಮೂಲಕವೇ "ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನೂ"ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆವು! ಈ ಆತ್ಮಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗ್ರಹಿಸಿದ ನಂತರವೇ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ಮಾತು, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳು, ಸರಿಯಾದ ಸ್ಪರ್ಶ, ಸರಿಯಾದ ನಡತೆ, ಸರಿಯಾದ ಭಾವನೆಗಳು... ಹೀಗೆ ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪ್ರತಿ ಅಂಶವೂ... ಸೇರಿ ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಸರಿಯಾದ ಜೀವನ ವಿಧಾನ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ "ಎನ್ ಲೈಟೆನ್ಮೆಂಟ್"ಅಂದರೆ "ದಿವ್ಯಜ್ಞಾನ ಪ್ರಕಾಶ"... ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ "ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆ" ಎಂದರೆ!

–ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜೀ.

3 – ಅಪ್ಪೋ ದೀಪೋಭವ

ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್ ಏನು ಹೇಳುತ್ತಾರೆಂದರೆ? ಅವರು ಬಂದು ಕಾಪಾಡುತ್ತಾರೆ, ಇವರು ಬಂದು ನಮ್ಮ ರೋಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ, ಇನ್ನೊಬ್ಬರು ಬಂದು

ನಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ನೆಗೆಟಿವ್ ಎಲ್ಲವನ್ನು ತೊಲಗಿಸುತ್ತಾರೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ? ಹಾಗಾದರೆ ಅವರು ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ? ಎಂದು ಕೇಳುವವರು ಸಹ ಇದ್ದಾರೆ.

ಆದರೆ ಇವೆಲ್ಲವೂ ಬರೀ ಮಾತುಗಳು. ಇವುಗಳಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ ಎಂಬುದನ್ನು ಪತ್ರಿಯವರು ಬರೆದಿರುವ "ಅಪ್ಪೋದೀಪೋಭವ"ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಓದಿದರೆ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾರೂ ಯಾರನ್ನೂ ಉದ್ದರಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಯಾರನ್ನು ಅವರೇ ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಂಬುದೇ ಆ ಪುಸ್ತಕದ ಸಾರಾಂಶ. ಒಮ್ಮೆ ನೀವು ಸಹ ಓದಿ. ನಿಮ್ಮ ಭ್ರಾಂತಿಗಳಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ. 'ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ'ವಿರಿಸಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಹೊರಬನ್ನಿ.

ಧ್ಯಾನ ಮಿತ್ರರೇ! ಈ ದಿನ ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ, ಅತ್ಯಂತ ಮೌಲ್ಯವುಳ್ಳ "ಅಪ್ಪೋದೀಪೋಭವ" ಎಂಬ ಸೂತ್ರವನ್ನು ನಾವು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಈ ಸೂತ್ರ ತಿಳಿಯದೆಯೇ ಎಲ್ಲರೂ ಕಳವಳಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ದುಃಖದಿಂದ ಜೀವಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು ತನ್ನ ಜೀವನದ ಕೊನೆಯ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯ ಉಸಿರನ್ನು ಬಿಡುವ ಮೊದಲು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯನಾದ ಆನಂದನಿಗೆ ನೀಡಿದ ಬೋಧನೆ! "ಅಪ್ಪೋದೀಪೋಭವ". ಈ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಂತರ ಬುದ್ಧನು ಮಾತನಾಡಲಿಲ್ಲ.

"ಅಪ್ಪೋದೀಪೋಭವ" ಎಂದರೆ "ಯಾರ ದೀಪವನ್ನು ಅವರೇ ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು". ಅಂದರೆ "ಯಾರನ್ನು ಅವರೇ ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು".

ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟರೆ 'ಅವರು ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾರೆ ಬಿಡು' ಎಂದು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನೇ ಅಲ್ಲ, ಯಾವ ಬುದ್ಧನಾದರೂ, ಯಾವ ಬುದ್ದಿ ಇಲ್ಲದವನಿಗಾದರೂ ಹೇಳುವುದು ಇದೊಂದನ್ನೇ!

"ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನು ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಲ್ಲಿಯೇ ನಿನ್ನ ಬುದ್ಧಿ ಇದೆ" ಎಂದು.

ಇನ್ನೊಬ್ಬರ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತನಾದರೆ ನೀನು ಬುದ್ಧಿ ಇಲ್ಲದವನು. ನಿನ್ನ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ನೀನು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು... ನಿನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನೀನೇ ಸರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು!

"ಓ ದೇವರೇ! ನನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ನೀಡು, ನನ್ನ ಮಗಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಮಾಡು, ನನ್ನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತೆಗೆದು ಹಾಕು. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕುವವರು ಯಾರಿದ್ದಾರೆ? ನಿನ್ನ ಮಗನಿಗೆ ಉದ್ಯೋಗ ನೀಡುವವರು ಮೇಲೆ ಯಾರಿದ್ದಾರೆ? ಅಲ್ಲಿ ಏನೂ ಇಲ್ಲ... ಶೂನ್ಯವಿದೆ. ನಿನ್ನ ಮಗ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ? ನಿನ್ನ ಮಗ ಕಷ್ಟ ಪಡಬೇಕು. ನೀನೇನು ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ? ಮಗ ದೊಡ್ಡವನಾದ ಮೇಲೆ ತನ್ನ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ತಾನೇ ಹುಡುಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಅವನೇನೋ ಕಷ್ಟ ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ನೀನೇನೋ ಉದ್ಯೋಗ ಕೊಡುತ್ತೀಯಾ ಎಂದರೆ ಹೇಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ? ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಮಿತ್ರರೇ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಯಾರ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಅವರೇ ಮಾಡಬೇಕು. ಯಾರ ತಲೆ ನೋವನ್ನು ಅವರೇ ತೆಗೆದುಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಅವರೇ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರ ದುಃಖವನ್ನು ಅವರೇ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

"ಯಾರಿಗೆ ಅವರೇ ಯಮುನಾ ತೀರೇ!"ನಿನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನೀನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ತಂದೆ ತಾಯಿಯರು ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕೇವಲ ಹುಟ್ಟಿಸಬಲ್ಲರು, ಬೆಳೆಸಬಲ್ಲರು. ಆದರೆ ಅವರ ಜೀವನವನ್ನು ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಅವರದೇ. ಅವನು ಮೊಂಡುತನದಿಂದ ಓದುವುದಿಲ್ಲ... ನೀನೇನು ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ? ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ನೀನೇನು ಮಾಡಲಾರೆ.

ಮಿತ್ರರೇ! ಈ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅವಗಾಹನೆ ಇದೆಯೇ... ಅದು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯವಾದ ಅರಿವು. ಯಾರ ಕಾಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಅವರೇ ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು! "ಅಪ್ಪೋ ದೀಪೋ ಭವ!". "ಯಾರ ಆತ್ಮ ದೀಪವನ್ನು... ಯಾರ ಮಾನಸಿಕ ದೀಪವನ್ನು... ಯಾರ ಬುದ್ಧಿಯ ದೀಪವನ್ನು... ಯಾರ ಶರೀರವನ್ನು... ಅವರೇ ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು, ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು".

ವೇದವ್ಯಾಸನು ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿನ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆಂದರೆ:

ಶ್ಲೋಕ : **ಉದ್ಧರೇದಾತ್ಮನಾತ್ಮಾನಾಂ ನಾತ್ಮಾನಮವ ಸಾಧಯೇತ್।**

ಆತ್ಮೈವ ಹ್ಯೋತ್ಮನೋ ಬಂದು ರಾತ್ಮೈವ ರಿಪು ರಾತ್ಮಾನಃ ॥ (ಭ. ಗೀ.6–5)

ತಾ:– ಯಾರನ್ನು ಅವರೇ ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆತ್ಮವನ್ನು ಕೆಳಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಯಾರಿಗೆ ಅವರೇ ಬಂಧು! ಯಾರಿಗೆ ಅವರೇ ಶತ್ರು.!

ನೀನು ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿಂದರೆ ಐದು ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದದ್ದು 50 ಜನ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ನಿನಗೆ ನೀನೇ ಶತ್ರುವಾದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಚಿಕನ್‌ಗೆ ಮಸಾಲೆ ಹಚ್ಚಿ ತಿಂದಿದ್ದೀಯ. ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಕೋಳಿಯನ್ನು ತಿಂದಿದ್ದೀಯಾ. ಎಷ್ಟು ಹಿಂಸೆ! ಎಷ್ಟು ಪಾಪವನ್ನು ಮೂಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ! ಎಷ್ಟು ರಕ್ತಪಾತ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ! ಮತ್ತೇ ಬರುವ ಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬೇಕಾದದ್ದೇ ಅಲ್ಲವೇ? ಆಗ ನಿನಗೆ ನೀನೇ ಶತ್ರುವಾದೆ.

ನೀನು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದೀಯಾ. ಪಾಪವನ್ನೆಲ್ಲಾ ತೊಳೆದು ಕೊಂಡಿದ್ದೀಯಾ. ಆಗ ನಿನಗೆ ನೀನೇ ಮಿತ್ರನಾದೆ. ಯಾವ ರಾಮನೋ, ಕೃಷ್ಣನೋ, ಶಿವನೋ ಬಂದು ನಿನ್ನನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನನ್ನು ನೀನೇ ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅನ್ಯಥಾ ಶರಣಂ ನಾಸ್ತಿ! ನಿನ್ನನ್ನು

ನೀನೇ ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಾನು ನಿನಗೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಾರೆನು! ನನಗೆ ನೀನು ಏನೂ ಮಾಡಲಾರೆ! ನಾನು ನನಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆನು. ನೀನು ನಿನಗೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ. ಯಾರಿಗೆ ಅವರೇ ಯಮುನಾ ತೀರೇ!

ನಾನು ಈ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು... ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು... ಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು... ಪ್ರವಚನ ಮಾಡಬಲ್ಲೆನು, ಹೇಳಬಲ್ಲೆನು. ನಿಮಗೆ ಕಲಿಸಲಾರೆನು. ನೀವು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲಿರಿ. ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೇಳಿದರೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀರ... ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲ! ಒಬ್ಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಂಡಿತನು ಸಂಸ್ಕೃತವನ್ನು ಕಲಿಸುತ್ತಿರುತ್ತಾನೆ. ಕ್ಲಾಸ್ ನಲ್ಲಿ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುವವನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಇವನಿಗೆ ಶ್ರದ್ಧೆ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅವನು ಇವನಿಗೆ ಕಲಿಸಲಾರನು.

ರಮಣ ಮಹರ್ಷಿ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? “ಗುರಿಯೇ ಗುರು”ಎಂದಿದ್ದಾರೆ. ನಿನ್ನ ಶ್ರದ್ದೆಯೇ ನಿನ್ನ ಗುರು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಹೇಳುವವನು ನಿನ್ನ ಗುರುವಲ್ಲ! ಅವನು ಕ್ಲಾಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ನೀನು ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದ ಕೇಳಿದರೆ, ನಿನಗೆ 'ಗುರಿ' ಇದ್ದರೆ, ನೀನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯಾ. ನಿನಗೆ ಶ್ರದ್ದೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ, ನಿನಗೆ ಏಕಾಗ್ರತೆ ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ, ನಿನಗೆ ಗುರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಹೋದರೆ ನೀನು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲಾರೆ!

ನಿನ್ನ ಶ್ರದ್ಧೆ ನಿನ್ನನ್ನು ಪುನೀತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ, ನಿನ್ನನ್ನು ಪವಿತ್ರನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದೆ, ನಿನ್ನ ಅಶ್ರದ್ದೆಯಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಚಾಪೆ ಅಲ್ಲಿ ಹಾಗೆಯೇ ಇದೆ. ನಿನ್ನ ಜೀವನ ಎಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಮುಂದುವರೆಯಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ವೇಗವಾಗಿ ಇಲ್ಲ, ಮಂದಗತಿಯಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಏಕೆಂದರೆ “ಯಾರೋ ಬರುತ್ತಾರೆ, ಏನೋ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ, ಉದ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ”ಎಂದುಕೊಂಡು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಸಾಧನೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ್ದೀಯ. ಗೌತಮ ಬುದ್ಧ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ? ಯಾರು ಬಂದು ನಿನ್ನನ್ನು ಉದ್ದರಿಸುತ್ತಾರೆ? ಎಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ? “ಅರೇ! ಭಾಯೀ ಸಾಬ್ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ಛೋಡೋ, ಸಾಧನಾ ಕರೋ! ಸಾಧನಾ ಕೋ ಅಪನಾವೋ!”

ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನಂತೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಯಾರನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ? ಯಾರು ಬಂದು ನಿನಗೆ ಒಳಿತು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ? ಎಲ್ಲಿಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ? ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ತೆರೆಯದಂತೆ, ಓದದಂತೆ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ 'ಸರಸ್ವತಿ ಪೂಜೆ' ಮಾಡಿದರೆ ನಿನಗೆ ವಿದ್ಯೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ? ವೀಣೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಸಾಧನೆ ಮಾಡದಂತೆ ಇದ್ದರೆ! ನಿನಗೆ ವೀಣೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದರೆ ವೀಣೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ? “ದಿನವೂ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ವೀಣೆ ಬಾ” ಎಂದರೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ?

"ಅಪ್ಪೋ ದೀಪೋ ಭವ!"ನಿನ್ನ ದೀಪವನ್ನು ನೀನು ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು ಎಣ್ಣೆ ಇದೆ, ಬತ್ತಿ ಇದೆ, ನಿನ್ನ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಬೆಂಕಿ ಪಟ್ಟಣ ಇದೆ, ಯಾರೋ ಬೆಳಗಿಸುತ್ತಾರೆಂದರೆ... ಯಾರೂ ಬಂದು ಬೆಳಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ!

ನಿನ್ನ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನೀನೇ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿನ್ನ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೀನೇ ಶಾಂತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ರೋಗವನ್ನು ನೀನೇ ವಾಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಶ್ಲೋಕ : ಉದ್ದರೇದಾತ್ಮನಾತ್ಮಾನಾಂ ನಾತ್ಮಾನಮವ ಸಾಧಯೇತ್।

ಆತ್ಮೈವಹ್ಯೋತನೋ ಬಂದು ರಾತ್ಮೈವ ರಿಪುರಾತ್ಮನ: ॥

(ಭ.ಗೀ.6–5,)

ತಾ:–ಯಾರನ್ನು ಅವರೇ ಉದ್ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಹೀನವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಆತ್ಮಗಳನ್ನು (ಕಿಂಚ ಪರಚರಾದು) ಹಾಗೆ (ಕೆಂಚಪಡಿಸಿದರೆ) ಆತ್ಮವೇ ಶತ್ರುವಾಗಿ ತನಗೆ ಅಪಕಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲ್ಲದೆ ಆತ್ಮವನ್ನು ಉನ್ನತವಾದದ್ದಾಗಿ ಭಾವಿಸಿ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ನೋಡದಿದ್ದರೆ ಆ ಆತ್ಮವೇ ಮಿತ್ರನಾಗಿ ಉಪಕಾರ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಯಾವುದಾದರೆ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೋ, ಯೇಸು ಕ್ರಿಸ್ತನು ಸಹ ಅದನ್ನೇ ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ..

As you sow. so you reep

ನೀನು ಯಾವುದನ್ನು ಬಿತ್ತುತ್ತಿಯೋ ಅದನ್ನೇ ಕೊಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೀಯಾ. ಬೇವಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಹಾಕಿದರೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

"ಬೀಜ"ವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಮರವಂತೆ!" ಕರ್ಮವನ್ನಾಧರಿಸಿ ಫಲಿತವಂತೆ!"

"ಕೆಟ್ಟದ್ದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಕೆಟ್ಟದ್ದಂತೆ! ಒಳ್ಳೆಯದನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದಂತೆ!"

"ನೀನು ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀಯೋ, ಅದನ್ನೇ ಹೊಂದುತ್ತೀಯಾ."

ಕರ್ಮ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ? ನಿನ್ನ ಜೀವನವನ್ನು ನೀನು ಬೆಳಗಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲೆ. ಬೇರೊಬ್ಬರು ಬೆಳಗಿಸಲಾರರು.

ಗೌತಮ ಬುದ್ಧನು "ಅಪ್ಪೋ ದೀಪೋ ಭವ" ಎಂದರೂ, "ಉದ್ದರೇಧಾತ್ಮನಾತ್ಮಾನಾಂ" ಎಂದರೂ, ಯೇಸು ಪ್ರಭು "As you sow. So you reap" ಎಂದರೂ ಒಂದೇ!

ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದ ಸೂತ್ರ, ಒಂದೇ ಮೌಲ್ಯಯುತವಾದ ಸತ್ಯ! "ಪರಾಧೀನದ ಬದುಕಿಗೆ ವಿದಾಯ ಹೇಳಿ. ಸ್ವಾಧೀನದ ಬದುಕಿಗೆ ನಾಂದಿ ಹಾಡಿ".

"ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗೆ ಎಳ್ಳುನೀರು ಬಿಡಿ. ಸಾಧನೆಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ನೀಡಿ".

"ಭಿಕ್ಷೆ ಬೇಡುವ ಬದುಕು ಯಾವಾಗಲೂ ಬಡವನ ಬದುಕೇ! ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವನ ಬದುಕೇ ಮಹಾರಾಜನ ಬದುಕು?"

ಆದ್ದರಿಂದ ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್, ಆಕಾಶದಿಂದ ನಿನ್ನ ಮಡಿಲಿಗೆ ಯಾವುದೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ! ನಿನ್ನ ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಉತ್ಪನ್ನವಾಗಿ ನಿನ್ನ ಮಡಿಲೊಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ.

ಸಾಧಕನು ತನ್ನ ಸಾಧನೆಯ ಫಲವನ್ನು ತಾನು ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಪಕ್ಕದವರ ಸಾಧನೆಯ ಫಲವನ್ನು ನೀನು ತಿನ್ನಲು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ಸಾಧನೆಯ ಫಲವನ್ನು ಪಕ್ಕದವನು ತಿನ್ನಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ, ನಿನ್ನ ಸಾಧನೆಯ ಫಲವನ್ನು ಪಕ್ಕದವನಿಗೆ ಧಾರೆ ಯೆರೆಯಲಾರೆ. ಅಸಂಭವ!

ಆದ್ದರಿಂದ ಮಿತ್ರರೇ! ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚುವಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ನ ಮೂಲಸೂತ್ರ ಯಾವುದೆಂದರೆ?

"ಅಪ್ಪೋದೀಪೋಭವ"ನಿನ್ನ ದೀಪವನ್ನು ನೀನೇ ಬೆಳಗಿಸಿಕೋ" "Be a light unto yourself".

ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚುವಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತಾನೆ, "ಸ್ವಾಮಿ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು" ಎಂದು, "ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೋ! ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಡು! "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸು! ಇನ್ನು ಹೋಗು" ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ.

"ಸ್ವಾಮಿ! ನೀನು ನನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲಾರೆಯಾ?"ಅಂದರೆ ನಾನು ನಿನ್ನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಏಕೆ ತೆಗೆದುಹಾಕಬೇಕು? ಹೋಗು ಇಲ್ಲಿಂದ, ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿಕೋ! ಎಂದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ!

"ನಮ್ಮ ತಾಯಿ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ! ನೀವೇನಾದರೂ ಮಾಡಿ ಎಂದರೆ... ನನ್ನ ತಾಯಿಗೇ ನಾನೇನೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ! ನಿನ್ನ ತಾಯಿಗೇನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ? ನಿನ್ನ ತಾಯಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಿದರೆ ಗುಣಮುಖರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನೀನು ಸಹ ನಿನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಏನೂ ಮಾಡಲಾರೆ. ನಿನಗೆ ನಾನು ಸಹ ಏನೂ ಮಾಡಲಾರೆ. ಯಾವಾಗಲೂ ಏನೂ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನ ತಾಯಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸು.

ನಮ್ಮ ತಾಯಿಯವರು ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲಿಲ್ಲ. ನನ್ನ ಸ್ವಂತ ಅಣ್ಣ, ಅವರಿಗೆ ಮೈ ತುಂಬಾ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಬಂದಿತ್ತು. ಸಂಕಟಪಡುತ್ತಿದ್ದರು ನಾನು ಆತನಿಗೆ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಬಲ್ಲೆನೇನು? ಇಡೀ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಧ್ಯಾನ ಕಲಿಸಿದೆನು. ಅವರು ಕಲಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಇಷ್ಟಪಡಲಿಲ್ಲ, ಕಲಿಯಲಿಲ್ಲ.

ಅವರು ಯಾವಾಗ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ! ಆಗ ಹೋಗುತ್ತದೆ! ಔಷಧಗಳಿಂದ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ! ಅದನ್ನು

ಅವರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಾಗ, ಅದನ್ನು ಆಚರಿಸಿದಾಗ... ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದಾಗ... ಆ ಸೋರಿಯಾಸಿಸ್ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ? ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ!

ಮೈಡಿಯರ್ ಫ್ರೆಂಡ್ಸ್, ಮೈ ಡಿಯರ್ ಮಾಸ್ಟರ್ಸ್! ಮೈ ಡಿಯರ್ ಗಾಡ್ಸ್! ನಿಮ್ಮ ತಲೆ ನೋವನ್ನು ನೀವೇ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವನ್ನು ನೀವೇ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ಮಗನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ನೀವು ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ! ಯಾರ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಅವರೇ ಮಾಡಬೇಕು. ನೋಡಿದಿರಾ? ಯಾರ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಅವರೇ ಸಂಪಾದಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೀಯಾ...? ಅದರ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತೀಯ. ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲವೇ....? ಅದರ ಫಲವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ! ಯಾರ ದೀಪವನ್ನು ಅವರು 'ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ' ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಲಿ!

ಯಾರ ಜೀವನವನ್ನು ಅವರಿಗೆ ಅವರು ಇನ್ನು ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆಯಿಂದ ಆನಂದಮಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಲಿ! ಯಾರ ಶರೀರವನ್ನು ಅವರು ಇನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಂತಾಗಲಿ! ಮಿತ್ರರೇ! ಯಾರ ದೀಪವನ್ನು ಅವರೇ ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡೋಣ. ಯಾರು ಎಷ್ಟು ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ! ಅಷ್ಟು ಲಾಭವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. "ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸಾನು ಸಂಧಾನದ ಮೂಲಕ... ಚಿತ್ರವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧದ ಮೂಲಕ.. ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ಆವಾಹನೆಯ ಮೂಲಕ... ನಾಡೀಮಂಡಲದ ಶುದ್ಧಿಯ ಮೂಲಕ... ದಿವ್ಯ ಚಕ್ಷುವಿನ ಉತ್ತೇಜನ! ಇದೆಲ್ಲವೂ ಸೇರಿ ಧ್ಯಾನ!"

"ಏಕ್ ಹೀ ಏಕ್ ಧ್ಯಾನ್ ವಿಧಾನ್.... ನಾಮ್ ಹೈ ಶ್ವಾಸಾನುಸಂಧಾನ್!"

ಎಲ್ಲರೂ ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳೋಣ! ಕಣ್ಣುಗಳೆರಡನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳೋಣ! "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸೋಣ.

–ಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿ ಪತ್ರೀಜೀ.

ಪತ್ರೀಜಿ "ಅಪ್ಪೋದೀಪೋಭವ" ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವು ದನ್ನಾಧರಿಸಿ ಗೈಡಿಂಗ್ ನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ವಿಷಯಗಳೆಲ್ಲಾ ಅಸತ್ಯಗಳೆಂದು ನಮಗೆ ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಯಾವ ಲೋಕದಿಂದ ಯಾರೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ, ನಿನಗೆ ಏನೂ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲ, ಏನೂ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಇದನ್ನೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಮೂಲಕ ಪತ್ರೀಜಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

4 – "ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ!"

ಈಗ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

"ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯೆ!"

ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯೆ! ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯಾ ಜ್ಯೋತಿ ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯಾ ಜ್ಯೋತಿ! ಧ್ಯಾನ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ ಎಂದರೆ ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ! ಧ್ಯಾನ ಅಭ್ಯಾಸವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸಾನು ಸಂಧಾನದ ಅಭ್ಯಾಸ!

ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿಷಯ ಅಲ್ಲವೇ! ಹಾಗಾದರೆ ಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಸಂಬಂಧ ಏನು? ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರಪರವಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಸತ್ಯವೇನೆಂದರೆ, ಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧವಿದೆ ಎಂದು! ಅಂದರೆ ಹೇಗಾದರೆ ಸ್ವಿಚ್ ಗೂ ಕರೆಂಟಿಗೂ ಎಂತಹ ಸಂಬಂಧವಿದೆಯೋ... ಸ್ವಿಚ್ ಹಾಕಿದರೆ ಕರೆಂಟ್ ಯಾವ ರೀತಿ ಫ್ಲೋ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ... ಸ್ವಿಚ್ ಆಫ್ ಮಾಡಿದರೆ ಕರೆಂಟ್ ಯಾವ ರೀತಿ ಆಫ್ ಆಗುತ್ತದೆಯೋ... ಆ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿಯೇ ಆ ಎರಡಕ್ಕೂ ಯಾವ ರೀತಿ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆಯೋ... ಅದೇ ಅದೇ ರೀತಿ ಶರೀರ, ಈ ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ ಮಾನವ ಶರೀರ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ (ಲಂಕೆ) ಶ್ವಾಸವಾಗಿ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ!

"ಶ್ವಾಸಾನು ಸಂಧಾನ!"

ಶ್ವಾಸ ದೊಂದಿಗೆ ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಿದಾಗ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅನುಸಂಧಾನ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ ಕೂಲ್ ಆದಾಗ ಮನಸ್ಸು ಕೂಲ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಶ್ವಾಸ ವೇಗವಾದಾಗ ಮನಸ್ಸು ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ವಿಧವಾಗಿ ಮನಸ್ಸು ವೇಗವಾದಾಗ ಶ್ವಾಸ ವೇಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರುವಾಗ, ಶ್ವಾಸವು ಸಹ ಶಾಂತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೂ, ಶ್ವಾಸಕ್ಕೂ ಡೈರೆಕ್ಟ್ ರಿಲೇಷನ್ ಷಿಪ್! ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮನೋವಿದ್ಯೆ ಎಂಬುದನ್ನು... ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆಯಾಗಿ, ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯೆಯಾಗಿ ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಶ್ವಾಸ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಸಂಬಂಧ ವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಾವು ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾವನೆಗೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡರೆ 'ರಾಮ' 'ರಾಮ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ.... 'ಕೃಷ್ಣ' 'ಕೃಷ್ಣ' ಎಂದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ.... ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುತ್ತಾ... ಅದೇ ಧ್ಯಾನವೆಂದುಕೊಂಡರೆ ನಾವು ತಪ್ಪು ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಲಿಟ್ಟ ಹಾಗೇ! ಭೌತಿಕ ಕಾಯದ ನಿರ್ಮಾಣ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಶಬ್ದಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಏರ್ಪಾಡು ಮಾಡಲಾಗಿಲ್ಲ. ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಸಾವಿರ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದರೂ, ಶತಕೋಟಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೂ, ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆಗೂ ಅವಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವೇ ಇಲ್ಲ! ಇರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಹ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆಯೇ ಹೊರತು ಇಲ್ಲದ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳಲಾರೆವು.

ಪತ್ರೀಜೀ ಹೇಳಿದ ಈ ವಿಷಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಾಮಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿದರೂ, ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಜಪಿಸಿದರೂ, ಅದೇರೀತಿ ಗೈಡಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಕೇಳಿಸಿಕೊಂಡರೂ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹೋಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಇಲ್ಲದ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾರೆವು.

"ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಬಾರದು!"

ನಾವು ನೋಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ... ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವಾಗ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ, ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಖರ್ಚು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತೇವೆ. ಈ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯರ್ಥ ಖರ್ಚನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ ನಾವು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕು. ವ್ಯರ್ಥ ಕರ್ಚನ್ನು ನಾವು ನಿಲ್ ಮಾಡಬೇಕು, ಜೀರೋ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಣ್ಣುಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಶೇಕಡ 80ರಷ್ಟು ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯೇ ಶೇಖರಣೆ ಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾವ ಮಂತ್ರ, ಯಾವ ಶಬ್ದವನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ನಿಶ್ಯಬ್ದ ವಾಗಿರಬೇಕು, "ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಮೌನ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಶೂನ್ಯ ಅದರ... ಹೆಸರು ಧ್ಯಾನ!"ಶ್ವಾಸವೇ ಮಾರ್ಗ!"ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿನ ಪರಿ ಮೌನ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿನ ಪರಿಶೂನ್ಯ... ಅದರ ಹೆಸರು ಧ್ಯಾನ" ಶ್ವಾಸವೇ ಪರಿಮಾರ್ಗ.

"ಮಂತ್ರ ಇಲ್ಲ"

ಯಾವುದೇ ಮಂತ್ರವಾಗಲೀ, ಓಂಕಾರದಂತಹ ಚೇಷ್ಟೆಗಳಾಗಲೀ ಮಾಡದಂತೆ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಕೈಗಳೆರಡನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ಕಾಲುಗಳೆರಡನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ವ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗದಂತೆ ತಡೆದ

ನಂತರ... ಹೊರಗಿನಿಂದ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಎಂಬುದನ್ನು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೋಸ್ಕರವೇ ಶ್ವಾಸಾನುಸಂಧಾನ! ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬರಬೇಕು.

ಭೌತಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರ ಏನು ಹೇಳುತ್ತದೆ? ಯಾವ ಕೆಲಸಕ್ಕಾದರೂ ಶಕ್ತಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಖರ್ಚಾಗುತ್ತದೆ? ಎಂದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಫಿಜಿಕ್ಸ್ – ಭೌತಿಕಶಾಸ್ತ್ರದ ಪರಿಜ್ಞಾನ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆ. ಮಾತುಗಳು, ಶಬ್ದಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಉಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ, ಹಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮಿಂದ ಹೇರಳವಾಗಿ ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಂತಹ ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು.

"ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು!"

ಧ್ಯಾನ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು! ಎರಡು ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು! ನೇರವಾಗಿ ಸಲಾಕೆಯಂತೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳ ಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಲ್ಲ.! ಸುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು! ಕುರ್ಚಿಯಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬಹುದು! ಗೋಡೆಗೆ ಒರಗಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ಇಲ್ಲ! ಆದರೆ, ಯಾರಾದರೂ ಹಾಸನಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಿತುಕೊಂಡು ಹಾಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅದು ಬೇರೆಮಾತು! ಹಾಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೂ, ಹಾಸನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ ಏನೂ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಹಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು!

ಆನಂತರ, ಹೊರಗೆ ಇರುವ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬರಬೇಕಾದರೆ ಆಗ ಶ್ವಾಸಾನು ಸಂಧಾನ. ಮೌನದಿಂದ ಹೊರಗಿನ ವಿಶ್ವಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಅದು ಮೌನಕ್ಕೂ, ಧ್ಯಾನಕ್ಕೂ ಇರುವ ವ್ಯತ್ಯಾಸ! ಧ್ಯಾನವೆಂಬುದು ಮೌನದಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಧ್ಯಾನ ಧ್ಯಾನದೊಂದಿಗೆ ಅಂತ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.

"ಧ್ಯಾನವೆಂಬ ಪದಕ್ಕೆ ಅರ್ಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಶರೀರಾದಿ ಸಮುದಾಯದೊಂದಿಗೆ ತ್ರಿಲೋಕ ಸಂಚಾರ! ನಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಪದಾರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ತ್ರಿಕಾಲ ಜ್ಞಾನ". ಅದು ಧ್ಯಾನದ ಅರ್ಥ. ಅದು ಮೌನದೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಹಾಕಬೇಕು.

"ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದು ಧ್ಯಾನ" ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲಿಯೂ ಇಲ್ಲ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡೇ ಧ್ಯಾನ. ಯಾರಾದರೂ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನ ಪದ್ಧತಿ

ಎಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಂದ ಮೂರು ಕಿಲೋಮೀಟರ್ ಗಳಷ್ಟು ದೂರ ಓಡಿ ಹೋಗಬೇಕು! ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು! ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳು, ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳೊಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಕೇವಲ ಎರಡು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿಕೊಂಡರೆ ಲಾಭ ಕಡಿಮೆ. ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಈ ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಏಕವಾಗಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೆಲ್ಲರೂ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ಮುಖ್ಯವಾದ ಅಂಶ..... ಒಂದಾನೊಂದು ಅಂಶ.... ಶ್ವಾಸಾನುಸಂಧಾನ! ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿ ಇರುವುದು!

"ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿ!"

ಮೈಕ್ ನೊಂದಿಗೆ ಕರೆಂಟ್ ಹೇಗೆ ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅದೇ ರೀತಿ ಶರೀರ ಪದಾರ್ಥದೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮವಿರುತ್ತದೆ. ಕರೆಂಟ್ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮೈಕ್ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದೇರೀತಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎಂದರೆ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮ ಪದಾರ್ಥವಿರುತ್ತದೆ. ಆತ್ಮ ಪದಾರ್ಥ ಎಂಬುದು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆ ಶರೀರ ಶವವಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಶರೀರ ಇನ್ನು ಮಾತನಾಡುವುದಿಲ್ಲ. "ಶರೀರ ಮಾತನಾಡುತ್ತಿದೆ" ಎಂದರೆ ಆತ್ಮ ಅಲ್ಲಿ ಇದೆ! ಹೇಗೆ ಮೈಕ್ ನಲ್ಲಿ ಕರೆಂಟ್ ಇದೆಯೋ.... ಹೇಗೆ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ಆತ್ಮವಿದೆಯೋ.... ಅದೇರೀತಿ ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೂ ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿ ಇದೆ! ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇದೆ!

ಮೈಕ್ ಒಳಗಿನ ಕರೆಂಟ್ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ದೇಹದೊಳಗಿನ ಆತ್ಮ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಶ್ವಾಸದ ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಎನರ್ಜಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ! ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಕಾಣಿಸುವುದಿಲ್ಲ! ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿ ಗ್ಯಾರಂಟಿಯಾಗಿ(ಖಾತ್ರಿಯಾಗಿ) ಇದೆ.!

"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ!"

ಯಾವಾಗ ನಾವು ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇರಿಸುತ್ತೇವೆಯೋ ಆಗ ಶ್ವಾಸದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ! ಎಲ್ಲಿ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇಲ್ಲವೋ.... ಅಲ್ಲಿ ಆ ಶ್ವಾಸ ಒಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಕ್ಸಿಜನ್ ಬರುತ್ತದೆ.... ಆತ್ಮಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.

"ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಇರಿಸಿದರೆನೇ ಶ್ವಾಸದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಲಭ್ಯ!

ನನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಇದ್ದಾನೆ, ವಿವೇಕಾನಂದ ಇದ್ದಾನೆ, ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ನನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ ವಿವೇಕಾನಂದ ನಾನು ಆತನ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇರಿಸಿ

ಆತನಿಗೆ ಪ್ರಶ್ನೆ ಹಾಕಿ ಆತ ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಆತನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ನಾನು ಗಮನವಿಟ್ಟು ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದರೆ ಆತನ ಹತ್ತಿರ ಇರುವ ಜ್ಞಾನ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು, ನನ್ನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ವಿವೇಕಾನಂದ ನನಗೆ ಒರಗಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಂಡಿದ್ದರು ನನಗೇನೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ! ನಾನು ಆತನ ಮಾತುಗಳ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇರಿಸದಿದ್ದರೆ ಆತನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ನಾನು ಎರಡು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಿದ್ದರೂ ಯಾವ ಲಾಭ ಇರುತ್ತದೆ? ಅದೇರೀತಿ, ಹುಟ್ಟಿದಾಗಿನಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಶ್ವಾಸವಿದೆ. ಆದರೆ ಶ್ವಾಸ ದೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಅನುಸಂಧಾನ ಮಾಡಲಿಲ್ಲ! ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇಡಲಿಲ್ಲ! ಆದ್ದರಿಂದ ಶ್ವಾಸದ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿ ನಮಗೆ ಲಭಿಸುವುದಿಲ್ಲ.

ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ವಿವೇಕಾನಂದನ ಮೇಲೆ ಗಮನವಿರಿಸಿ, ಇರುವ ಎರಡು ಗಂಟೆಗಳಾದರೂ, ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳಾದರೂ.... ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆತನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡಾಗ ಉಪಯೋಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ವಿವೇಕಾನಂದನು ತನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನೂ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಮಾತಿನಲ್ಲಿ ಧಾರೆಯೆರೆಯುತ್ತಾನೆ! ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಶ್ವಾಸವು ಸಹ ತನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನೂ ಒಂದು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಕೊಡುವುದಿಲ್ಲವೇ? ಕೊಡುತ್ತದೆ! ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ಇಟ್ಟರೆ!

ತ್ಯಾಗರಾಜಸ್ವಾಮಿ ಏನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆಂದರೆ "ಆಲೋಚನೆಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ನಿಲ್ಲಿಸಿ ನಿಮಿಷವಾದರೂ"ಒಂದು ನಿಮಿಷ 60 ಸೆಕೆಂಡ್ ಗಳು ಸಾಕು, ಬೇರೆ ಎಲ್ಲಿಯೂ ಗಮನ ಇಲ್ಲದಂತೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಗಮನ ದಿಂದ ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಾಗಿರುವಾಗ ಶ್ವಾಸ ತನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವವನ್ನೂ ನಮಗೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತದೆ., ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತನ್ನ ಸರ್ವಸ್ವ ಅಂದರೆ ಮೂರನೇ ಕಣ್ಣು, ಆತ್ಮ ಕ್ಷೇತ್ರ! ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೇ! ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಯಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ಮಾರ್ಗ ಈ ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಯಾರಿಗೆ ಅವರು ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಶ್ವಾಸವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿ ಎಂದರೆ ಏನು? ಶ್ವಾಸ ದೊಂದಿಗೆ ಅಪಾರವಾದ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನದ ಮೂಲಕ ಆ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ನಮಗೆ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ, ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡು, ಬಾಯಿಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು...... ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು ಅಂದರೆ ಹತ್ತು ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು 10 ನಿಮಿಷಗಳು, 20 ವರ್ಷದವರು 20 ನಿಮಿಷಗಳು, 30 ವರ್ಷದವರು 30 ನಿಮಿಷಗಳು ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು! 40 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅವರ ಶ್ವಾಸ ವಿಜ್ಞಾನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಅವರು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

"ಯಾರಿಗೆ ಅವರೇ ಯಮುನಾ ತೀರೇ!"

ಯಾರ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಅವರೇ ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಯಾರು ಸಹ ಯಾವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯ ಶ್ವಾಸ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಬೆಳಗಿಸಲಾರರು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ತಾನೇ ಬೆಳಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಗುರುಗಳು ಮಾರ್ಗ ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟೇ ಹೊರತು ಶಿಷ್ಯನನ್ನು ತನ್ನ ಭುಜಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊತ್ತುಕೊಂಡು ಮೇಲೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ... ಯಾವುದೇ ಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ ಟೀಚರ್ ಆಗಲೀ, ಯಾವುದೇ ಬೋಟನೀ ಟೀಚರ್ ಆಗಲೀ, ಯಾವುದೇ ಲೆಕ್ಕಗಳ ಟೀಚರ್ ಆಗಲೀ, ಯಾವುದೇ ಧ್ಯಾನದ ಟೀಚರ್ ಆಗಲೀ.

ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಕನಿಷ್ಠಪಕ್ಷ ಎಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಅದು ಅಧಮ ಪಕ್ಷ! ಮಿನಿಮಮ್! ಕ್ರಿಟಿಕಲ್ ಮಿನಿಮಮ್! ಅಂದರೆ 10 ವರ್ಷದ ಮಕ್ಕಳು ಹತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು. 10 ವರ್ಷದವರು ಕೇವಲ ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ.... ಹಾಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹಾಗೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತೆರೆದರೇ.... ಎರಡು ನಿಮಿಷಗಳೇ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಇರಿಸಿದರೆ.... ಹೊಂದಬೇಕಾದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಾರರು.

"ಮಿನಿಮಮ್ ಟೈಮ್!"

ಹೇಗಾದರೆ ಕ್ಲಾಸ್ ನಲ್ಲಿ 40 ಅಂಕೆಗಳು ಬಂದರೇನೇ ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ, ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಪಾಸ್ ಆಗುತ್ತೇವೆಯೋ.... ನೂರಕ್ಕೆ ಹದಿನೈದು ಇಲ್ಲವೇ 20 ಅಂಕಗಳು ಬಂದರೆ ಹೇಗೆ ಖಚಿತವಾಗಿ ಪಾಸ್ ಆಗುವುದಿಲ್ಲವೋ.... ಅದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆಯೋ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು.

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳದ ಹೊರತು ಆ ಧ್ಯಾನದ, ಆ ಸೂಕ್ಷ್ಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಾರೆವು.! ಆದ್ದರಿಂದ ಮಿನಿಮಮ್ ಎಂಬುದನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಎಷ್ಟು ಮಾಡಿದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಲಾಭವೇ! ನೂರಕ್ಕೆ 40 ಮಾರ್ಕ್ಸ್ ತಂದುಕೊಂಡರೆ... ಅಬ್ಬಬ್ಬಾ! ಅದಕ್ಕಿಂತಲೂನಾ!

ಯಾವಾಗ ಖಾಲಿ ಸಮಯ ದೊರೆತರೆ ಆಗ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ನಿಮಗ್ನರಾಗಬೇಕು. ಯಾವಾಗ ಆಟಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಹಾಡುಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಓದುವುದು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಬೇರೆ ಯಾವ ಕೆಲಸಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ...... ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಮಾತನಾಡುತ್ತಿರುವಾಗ.... ಅಲ್ಲಿ ಆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಬಾರದ ಮಾತುಗಳಿಗೆ ಅಣೆಕಟ್ಟು ಕಟ್ಟಿ ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಎಷ್ಟು ಮ್ಯಾಕ್ಸಿಮಮ್ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ,

ಎಷ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿ ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಅಷ್ಟುಹೊತ್ತು ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

"ಯಾರ ವಯಸ್ಸು ಎಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಅಷ್ಟು ನಿಮಿಷಗಳು!" ಪ್ರತಿ ದಿನವೂ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲೇಬೇಕು.

ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅವರಿಗೆ.... ಶ್ವಾಸದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳಬೇಕಾದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಅವರು ಸುಮ್ಮನೆ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು, ಏಕೆಂದರೆ ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ತೆರೆದುಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು ವಾಸ್ತವಕ್ಕೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಆತ್ಮಪದಾರ್ಥವೇ! ಅವರು ದೇಹಪದಾರ್ಥವಲ್ಲ! ಐದು ವರ್ಷದ ನಂತರವೇ ಅವರಿಗೆ ಈ ಆತ್ಮಪಧಾರ್ಥ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ "ದೇಹ ಪದಾರ್ಥ ನಾನು"ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಎಂಬುದು.

"ನಾನೇ ಆತ್ಮ!"

ಎಲ್ಲಿಯಾದರೆ "ನಾನು ಆತ್ಮ" ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಇದೆಯೋ ಅಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಾನುಸಂಧಾನ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಐದು ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶ್ವಾಸಾನುಸಂಧಾನ ಇಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಮೂರು, ನಾಲ್ಕು ನಿಮಿಷಗಳು ಕುಳಿತುಕೊಂಡರೆ ಸಾಕು. ಮೂರನೆಯ ಕಣ್ಣು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ತೆರೆದುಕೊಂಡೇ ಇರುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ, ಆ ಅನುಭವಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಕೇಳಿದರೆ ಬಹಳ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸ್ವಲ್ಪ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿಸಿದರೇ, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಶ್ವಾಸಾನು ಸಂಧಾನದ ಮೂಲಕ ವಿಶ್ವಮಯ ಪ್ರಾಣಶಕ್ತಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಲಭಿಸಿದಾಗ.... ಆ 10 ನಿಮಿಷಗಳ, 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಧ್ಯಾನ ಮುಗಿದು ಹೋದಾಗ.... ಅವರು ಯಾವ ಆಟಗಳನ್ನು ಆಡಿದರೆ, ಆ ಆಟಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾಗಿ ಆಡುತ್ತಾರೋ, ಚುರುಕಾಗಿ, ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ, ಉಲ್ಲಾಸದಿಂದ ಆಡುತ್ತಾರೋ! ಆಗ ಓದಿದರೆ.... ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಏಕಸಂಥ ಗ್ರಾಹಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೋ!! ಹಾಡುಗಳನ್ನು ಹಾಡಿದರೆ.... ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹಾಡುತ್ತಾರೋ! ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರೆ ಎಷ್ಟು ನೀಟಾಗಿ, ಶುಭ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೋ! ಎಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನದ ಮಹಿಮೆ!

“ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ”

ಯಾವುದಾದರೂ ಸುಖಾಸನದಲ್ಲಿ .. ಹಾಯಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ..
ಕೈಗಳೆರಡೂ ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡು .. ಕಣ್ಣೆರೆಡೂ ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ..
ಪ್ರಕೃತಿ ಸಹಜವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲಿರುವ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸಗಳನ್ನೇ ..
ಏಕಧಾರೆಯಾಗಿ .. ಗಮನಿಸುತ್ತಾ ಇರಬೇಕು!

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಯಾರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನವರಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ಸಮಯದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು
ಯಾವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬಹುದು.

ಧ್ಯಾನವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಪ್ಪದೇ ಮಾಡಬೇಕು....
ಅವರವರ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು
ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ಇಪ್ಪತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.
ನಿಮ್ಮ ವಯಸ್ಸು ನಲವತ್ತು ವರ್ಷಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ನಲವತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ
ಹೀಗೆ ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.



ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೆ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೇನೇ ಧ್ಯಾನ. "ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮಾಡುವ ಸಾಧನೆಗಳೆಲ್ಲವೂ ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮುಚ್ಚಿದರೇನೇ ಧ್ಯಾನ" ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡದ ಸ್ಥಿತಿ. ಇದನ್ನೇ ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧ ಎಂದು ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರೆಲ್ಲಾ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಿರುವಂತೆ ಅಲ್ಲ. ಕಾರಣ ಗೈಡಿಂಗ್ ಮಾಡುತ್ತಿರುವವರು, ಮಾಸ್ಟರ್‌ನ ಮಾತುಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಕೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಅವರ ಮನಸ್ಸು ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಗೈಡಿಂಗ್ ಎಂಬುದು ಧ್ಯಾನವಲ್ಲ. ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಿ! "ಧ್ಯಾನವೆಂದರೆ ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಅಷ್ಟೇಹೊರತು ಮಾತಿನ ಮೇಲೆ ಗಮನ ಅಲ್ಲ.

ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಪತ್ರೀಜಿ ವಿಧವಿಧವಾದ ಧ್ಯಾನಗಳಿಲ್ಲ! ಇರುವುದು ಒಂದೇ ಧ್ಯಾನ ಅದುವೇ "ಶ್ವಾಸದ ಮೇಲೆ ಗಮನ" ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ಪಿರಮಿಡ್ ಸ್ಪಿರಿಚ್ಯುಯಲ್ ಸೊಸೈಟೀಸ್ ಮೂವ್‌ಮೆಂಟ್, ಇಂಡಿಯಾ

ಧ್ಯಾನದ ಬಗ್ಗೆ ಮತ್ತಷ್ಟು ಸಮಾಚಾರಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ವೆಬ್‌ಸೈಟ್ ಸಂದರ್ಶಿಸಿ

https: //www.youtube.com/pmckannada ● www.meditationeverywhere.org ● www.pssmovement.org

ಶ್ರೀರಾಮ ಪಬ್ಲಿಕೇಶನ್ಸ್

ಶ್ರೀರಾಮಧಾಮ ಧ್ಯಾನಕೇಂದ್ರ,

ನಾರಾಯಣಪ್ಪ ಗಾರ್ಡನ್, ವೈಟ್ ಫೀಲ್ಡ್, ಬೆಂಗಳೂರು - 560 066

ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ : ಹೆಚ್.ಎನ್. ಶ್ರೀನಿವಾಸ / 9449695503

ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಎಸ್.ಎನ್ / 8050082689